

19–23 (Road to top Boys N1, Girls N1)

Psyché

Auteur: Jürg Bühler

1

Psychologie du développement des 19 à 23 ans

Les sujets de préoccupation majeurs au seuil de la vie adulte sont la profession (=sport) et la recherche d'un partenaire. Dans le sport, on parle de la transition à la phase de haute performance, au niveau de l'élite, ou du perfectionnement. La performance figure désormais au premier plan (performer dans les moments importants).

Les jeunes de cette tranche d'âge choisissent délibérément d'expérimenter avec des formes de vie et des idées (ils ne se contentent plus de consommer passivement ce qu'on leur impose comme les adolescents).

Havighurst (1976) résume comme suit les principales tâches de développement à cet âge:

1. Choix d'un partenaire
2. Apprendre à vivre avec le partenaire
3. Fondation d'une famille
4. Nourrir et prendre soin de la famille
5. Construire un foyer et organiser le ménage
6. Entrer dans la vie professionnelle
7. Exercer ses devoirs de citoyen responsable
8. Se trouver un groupe social approprié

Surtout concernant la fondation d'une famille, les sportifs d'élite s'y prennent généralement plus tard que la norme.

Les jeunes adultes ont le sens des responsabilités plus développé, ils sont plus matures, se connaissent mieux, sont plus équilibrés et prennent des décisions plus éthiques et plus judicieuses que celles des adolescents (Crespo, 2011).

Selon Erikson, le conflit entre intimité et isolement joue un rôle central à cet âge.

Objectifs pour les 19 à 23 ans

Dans le domaine mental, les objectifs suivants font foi pour les 19 à 23 ans:

- Sait s'entraîner avec un maximum de concentration et d'intensité
- Dispose de bonnes techniques de visualisation et de définition d'objectifs
- Sa gestion du temps est bonne

Autres objectifs mentaux pour cette tranche d'âge:

- Sait définir des objectifs SMARTER
- Dispose d'habiletés dans le domaine du style de vie
- Dispose d'habiletés dans le domaine des médias
- Indépendant et autonome
- Sait planifier tout seul
- Sait supporter la douleur
- Respecte les autres
- La performance domine le développement
- Sait utiliser les techniques de respiration de manière systématique

Recommandations pour l'entraînement des 19 à 23 ans

Recommandations générales

- La planification suit les directives de planification de Swiss Tennis. Elle est discutée avec le joueur et son entourage, puis adaptée et mise en œuvre.
- Entre la responsabilité personnelle du joueur et l'influence du coach qui le guide, il faut trouver un équilibre satisfaisant pour tout le monde.
- Les entraînements sont conçus selon les besoins individuels. Le joueur veut et doit savoir pourquoi il s'entraîne sur tel ou tel thème.
- Les objectifs d'entraînement pour le long terme (12 à 24 mois) ne doivent pas être perdus de vue même en cas d'adaptations dans l'immédiat.
- Cette tranche d'âge marque le passage du junior à l'adulte. C'est normalement la phase la plus difficile d'une carrière. Le joueur se trouve au carrefour entre la réalisation de son rêve et la réorientation. Il a besoin de soutien positif, même si les doutes sont éventuellement très nombreux.

Exigences envers l'entraîneur

- Le joueur réclame des contenus individuels, précis et utiles. Il veut reconnaître l'utilité directe pour son tennis.
- Les leçons demandent beaucoup au joueur (intensité). Il connaît l'objectif, le facteur à travailler et il sait quelle qualité d'exécution lui est demandée.
- L'entraîneur sait comment organiser les efforts et les thèmes dans la journée et pour toute la semaine.
- L'entraîneur connaît les objectifs à long terme, les forces et les faiblesses du joueur, il en discute avec le joueur et avec l'équipe qui l'entoure. Un programme sur mesure est mis au point pour le joueur.
- L'entraîneur aide le joueur à concevoir son entourage activement. Le joueur devrait être le centre d'attention de l'équipe qui l'encadre.
- L'entraîneur devrait être un modèle de stabilité émotionnelle et transmettre cette stabilité au joueur.

Recommandations pour l'entraînement psychologique

Exercice visant l'objectif «sait s'entraîner avec un maximum de concentration et d'intensité»

Il faut répéter les exercices sur une durée assez prolongée pour également entraîner la persévérance mentale.

Langage du corps

Discuter avec le joueur tout ce qui fait partie du langage du corps positif et des modes d'expression positifs. Jouer des points, l'entraîneur observe. Pour un comportement positif +1, pour un comportement négatif -1, pour un comportement négatif puis toute de suite positif = neutre. Ev. poser des problèmes tactiques et compliquer les règles. Variation: si un joueur décèle lui-même un comportement négatif chez l'adversaire +1.

Concentration sur plusieurs points, «big points»

Jouer 3 sets gagnants à 6 points: pour 3 points gagnés d'affilée, set gagné.

Augmenter la concentration sur plusieurs points

Jouer à 10 points: 1er point compte 1; 2e et 3e point comptent 2; 4e et 5e point comptent 3; 6e et 7e point comptent 4; 8e et 9e point comptent 5; 10e et 11e point comptent 6.

Définir des objectifs pour l'exercice ou le tie-break

Les joueurs doivent pronostiquer avant un exercice de tir sur cible combien de fois ils mettront dans le mille (objectif de performance) et mettre sur papier comment ils entendent jouer et sur quoi ils entendent se concentrer (objectifs d'action). Après l'exercice, analyser et définir de nouveaux objectifs.

Exercice visant l'objectif «bonnes techniques de visualisation et de définition d'objectifs»

Par cet exercice, il s'agit de transmettre à l'athlète un «winning feeling» (sensation de vainqueur). Ce

sentiment aide également à augmenter la motivation et à développer la confiance. Tout l'exercice dure entre 10 et 15 minutes et se scinde en trois stades de 3 à 5 minutes chacun. L'athlète l'effectue une fois dans un environnement calme dénué de facteurs perturbateurs, peu de temps avant de s'échauffer pour la compétition.

- Premier stade: L'entraîneur invite le sportif à se mettre dans une position confortable, fermer les yeux et respirer régulièrement et calmement.
- Deuxième stade: Le sportif se remémore en pensée une compétition passée où il a gagné. Il revit intensément le moment de la victoire dans tous ses détails. Il savoure la sensation de triomphe en mobilisant si possible tous ses sens.
- Troisième stade: Le sportif respire calmement et régulièrement. A chaque fois qu'il expire, il se dit en pensée: «Il y a un vainqueur en moi!» Il entre ensuite sur le court avec ce «winning feeling».

Source: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). *Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques*. Macolin: OFSPO.

Exercice visant l'objectif «sait bien gérer son temps»

Le joueur doit apprendre à planifier et contrôler sa gestion du temps sciemment, p.ex. selon la méthode LEPAC:

Lister toutes les tâches, activités et délais

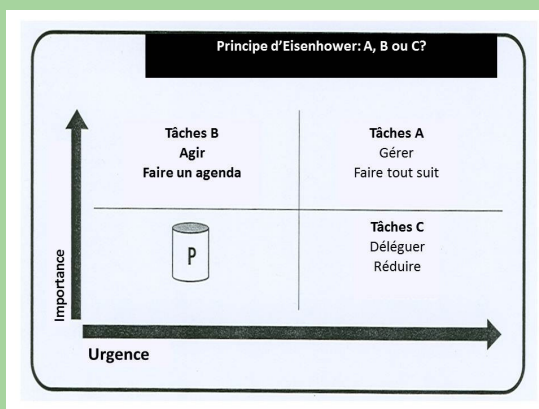
Evaluer le temps nécessaire à chaque occupation

Prévoir une marge pour les imprévus

Aménager des priorités, des raccourcis et des possibilités de délégation

Contrôler: les affaires non résolues doivent être mises à l'agenda du lendemain

Ou selon le principe d'Eisenhower:



Ceci est une matrice de décision qui fixe les priorités en fonction du **degré d'importance** et du **degré d'urgence**.

Recommandations d'amplitude et d'effort

- 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