

S'entraîner à s'entraîner

Âge chronologique/de développement
Garçons de 12 à 16 ans; filles de 11 à 15 ans

Objectifs :

Développer l'endurance aérobie, la vitesse et la force vers la fin de ce stade;
peaufiner et consolider des habiletés liées expressément au sport.



Au cours du stade S'entraîner à s'entraîner, les jeunes athlètes consolident leurs habiletés et tactiques fondamentales propres à un sport en particulier et commencent à se concentrer davantage sur un ou deux sports de leur choix. Il s'agit d'une période cruciale d'adaptation accélérée au développement de l'aérobie, de la vitesse et de la force physique.

La capacité d'entraînement aérobie optimale débute lorsque l'athlète atteint le pic de croissance rapide-soudaine.

Durant les compétitions, les athlètes jouent pour gagner et pour faire de leur mieux. Mais à l'entraînement et lors des compétitions, ils doivent chercher à mettre en pratique les habiletés, stratégies et tactiques qu'ils ont apprises à l'entraînement.

Pousser plus loin les programmes de récupération et de régénération.

Mettre au point d'autres activités auxiliaires, y compris des techniques d'affûtage et de préparation directe à un sommet de performance.

Les facteurs suivants s'appliquent au développement mental, cognitif et émotionnel au stade S'entraîner à s'entraîner :

- **Développement mental et cognitif** – À ce stade, les notions abstraites sont de mieux en mieux comprises, et une nouvelle pensée égocentrique se révèle chez les jeunes participants. On met beaucoup l'accent sur l'identité personnelle, les participants désirant vivement perfectionner leurs habiletés. C'est aussi à ce stade que la planification systématique fait son apparition. Ce type de planification à long terme n'est possible qu'au moyen d'un raisonnement déductif, ce qui nécessite de pouvoir tirer des conclusions précises en se fondant sur des principes généraux. En ce qui a trait au sport, ce stade est crucial puisqu'il permet au participant de bien comprendre les règles et les conséquences de ses gestes.

- **Développement émotionnel** – Il est important de souligner que la maturité physique, mentale et émotionnelle ne se développe pas nécessairement au même rythme. À ce stade, le comportement est énormément influencé par les groupes de pairs, et il existe généralement des tensions entre les adultes et les adolescents. L'enfant doit avoir l'occasion de se faire sa propre image de lui-même et de déterminer la place qu'il occupe. La pression exercée par les entraîneurs ou les parents pour que l'enfant assume un certain rôle peut provoquer chez lui de la confusion. Les participants sont capables de collaborer et d'accepter une part de responsabilité, et il est important qu'ils puissent faire preuve de tendresse, d'admiration et d'appréciation. À ce stade, le désir d'avoir des amis du sexe opposé est aussi présent.

Liste de vérification pour le stade S'entraîner à s'entraîner :

- Selon les besoins particuliers des différents sports, faire de l'entraînement aérobique une priorité après le pic de croissance rapide-soudaine tout en maintenant ou en développant les habiletés, la vitesse, la force physique et la souplesse.
- Favoriser l'entraînement destiné à améliorer la souplesse, car en raison de la croissance rapide des os, les tendons, les ligaments et les muscles sont plus tendus.
- Tenir compte des périodes cruciales d'adaptation accélérée à l'entraînement en force chez les filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine ou l'apparition des premières règles. Chez les garçons, la période cruciale pour ce qui est de la force physique débute de 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine.
- Il est à noter que la capacité d'entraînement aérobique et d'entraînement en force varie selon le degré de maturité de l'athlète. C'est pourquoi le temps à consacrer à l'entraînement aérobique et à l'entraînement en force doit être établi en fonction des besoins de l'athlète, selon que son développement est précoce, normal ou tardif.
- Apprendre à relever les défis d'ordre physique et psychologique que présente la compétition et poursuivre le développement des habiletés mentales.
- Initier les athlètes ayant un handicap à l'utilisation d'équipement spécialisé, comme des fauteuils de course et des prothèses. Il est important pour tous les athlètes d'utiliser de l'équipement adapté à leur taille et à leur niveau d'habiletés.
- Optimiser l'entraînement et la compétition en établissant un ratio de 60 % d'entraînement pour 40 % de compétition (cette dernière proportion englobant l'entraînement lié expressément à la compétition et les compétitions proprement dites). Si un athlète prend part à un trop grand nombre de compétitions, il perd du temps d'entraînement précieux et, inversement, si le nombre de compétitions auxquelles il participe n'est pas suffisant, il n'a pas autant d'occasions de mettre en pratique ses habiletés techniques, tactiques et décisionnelles en situation réelle de compétition.
- Encourager les athlètes à se concentrer sur deux sports qu'ils auront choisis en fonction de leurs désirs et de leurs talents.
- Utiliser une périodisation simple ou double comme modèle optimal de préparation.
- Donner aux athlètes l'occasion de s'entraîner dans des situations pouvant se présenter en compétition en organisant des matches, des jeux dirigés ou des jeux et des exercices de compétition.