

Développement naturel des jeunes joueurs

par HORST WEIN

----- Horst est un cas dans le monde du football international. Diplomé au plus haut niveau en Education Physique à la "Deutsche Sporthochschule Köln avec Hennes Weisweiler, ex-coach of Borussia Mönchengladbach, FC Köln, FC Barcelona et du Cosmos New York mais aussi de l' "Universität Münster", "Techn. Universität München" et de l' "Instituto Nacional de Educación Física" de Barcelona, il est ensuite l'entraîneur général de l'équipe d'Allemagne puis de l'équipe nationale d'Espagne, médaillé d'argent aux jeux olympiques de 1980 et d'or en coupe d'europe, tout cela en ...Hockey, ou il sera aussi nommé sélectionneur de l'équipe mondiale.

Organisateur de tournois de hockey, il travaille pendant 26 ans au comité olympique.

Alors quel rapport avec le football ?

Depuis 1995 il travail au centre de recherche et de développement de la fédération espagnole de football et participe aux formations de recyclage d'entraîneurs à Internazionale Milan, (Italy), Universidad Nacional Autónoma de Mexico ("Pumas"), Pachuca F.C. and Cruz Azul , Comisión Nacional de Baby Fútbol (Uruguay) Real Sociedad de San Sebastián (Spain), Club Atlético Peñarol de Montevideo et Club Nacional de Montevideo, Universidad Católica de Chile and "Dirección General de Deportes y Recreación" Chile , Leeds United et Sunderland F.C. (Premier Football League in England) , et j'en passe...

Il est enfin l'auteur de 4 ouvrages et 31 analyses traduits dans le monde entier.

Il a eu la gentillesse de nous préparer l'article suivant. et

Développement naturel des jeunes joueurs

« La Nature décrète que les enfants doivent être des enfants avant de devenir des adultes. Si nous cherchons à modifier cet ordre naturel, nous atteindrons l'âge adulte prématûrement mais sans la substance ni la force ».

Jean J. Rousseau

Tous les éléments dans la nature ont une période de gestation et doivent suivre les étapes de leur évolution propre. Chaque être humain doit passer par différents stades de développement avant d'atteindre finalement sa maturité. La Nature ne prend pas de raccourcis ; il existe un ordre naturel et non forcé pour tout.

Les coaches, joueurs, parents et administrateurs devraient s'inspirer de la sagesse de la Nature. S'impatienter et forcer le développement d'un jeune joueur au cours du processus

d'enseignement et d'apprentissage débouche souvent sur de piétres performances des joueurs plus âgés qui étaient prometteurs plus jeunes. Les coaches ont besoin d'un plan ou modèle d'entraînement qu'il peuvent parfaitement adapter aux aptitudes motrices et réceptrices de leurs joueurs.

Pour travailler de concert, et non en opposition, avec le développement corporel et mental de la personne, toute compétition, tout programme d'entraînement pour jeunes doit respecter les lois de la nature et la condition physique et mentale du moment du jeune participant. A la maturité de l'enfant, les matchs qu'il dispute devraient devenir graduellement plus difficiles et complexes. Dans un schéma bien structuré, les jeunes joueurs grandissent au même rythme qu'augmentent leurs compétitions en complexité et difficulté.

Les pratiques actuelles de coaching

La plupart des joueurs, sans distinction de nationalité, ne savent pas puiser dans ou se servir de leur potentiel qui demeure non utilisé et dormant. Malheureusement, les meilleurs coaches ne travaillent pas avec les jeunes parce que coacher ceux-ci ne leur rapportent pas assez. Les entraîneurs ayant une plus grande connaissance et expérience sont, par contre, attirés par les équipes seniors qui peuvent se permettre de leur payer des salaires élevés. Cet échec pour séduire des coaches qualifiés signifie pour les jeunes joueurs des écoles et des clubs un risque d'être exposés à un enseignement ennuyeux et de piètre qualité. Dans la plupart des cas, les enfants sont dirigés de la même manière que les adultes sans tenir compte de l'ordre naturel et progressif du développement du jeune joueur. Les schémas rudimentaires et amateurs qu'adoptent la plupart des entraîneurs ne résolvent pas le problème délicat d'assurer un coaching de qualité.

De plus, entraîner les jeunes aux stades initiaux est trop important pour le développement futur des joueurs que pour permettre aux coaches d'assembler hâtivement des méthodes d'entraînement particulières.

Introduire trop tôt des activités complexes

Le problème des méthodes d'entraînement et de compétition est qu'elles utilisent des matchs et des situations de jeu complexes avant que les enfants ne soient prêts pour celles-ci. Même les jeunes jouant à la moyenne du club ratent une action sur trois ; donc nous devons admettre que le football est un sport compliqué. La recherche a montré, en général, que plus le joueur est jeune, plus haut est le pourcentage d'échec en compétition. Un taux de réussite bas (moins de 50% d'actions réussies) est observé quand des débutants de 8 et 9 ans jouent seulement à 7 par équipe (7 contre 7). Les joueurs font face à d'innombrables difficultés et problèmes complexes même dans un jeu avec une équipe réduite. Dans une compétition à 11 joueurs par équipe, comme c'est encore le cas dans plusieurs parties du monde, il a été noté qu'une équipe perdait la possession de la balle quatre à six fois en une minute de jeu, ce qui revient à 40 secondes de jeu effectif !

Les jeunes joueurs ne doivent pas être critiqués pour leur taux élevé d'actions infructueuses. Si les enfants ne sont pas amenés graduellement et progressivement vers l'objectif, nous devons constater qu'ils le manquent fréquemment, pas seulement au football mais aussi dans d'autres activités physiques et mentales. Dans la compétition et les entraînements actuels, les

enfants sont confrontés à des situations de jeu qui sont hors de portée de leurs capacités psychomotrices. Soumettre des enfants à des activités trop complexes avant qu'ils ne soient prêts, ne peut que renforcer l'échec et la frustration. Quand les personnes expérimentent des revers fréquents, ils ne perdent non seulement l'intérêt et le respect de soi mais peuvent se sentir incapables de faire face à des situations qui, dans le fond, sont beaucoup trop difficiles et complexes à gérer à ce moment-là. Le stress et l'abandon peuvent en être le résultat.

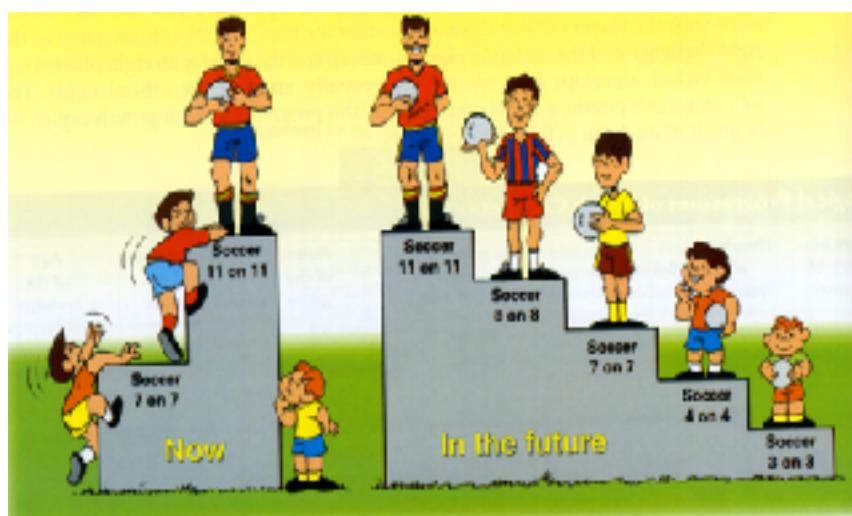
Trop demander aux jeunes joueurs

Les jeunes joueurs se démènent non seulement pour surmonter la complexité du jeu mais aussi les exigences croissantes demandées pendant un temps restreint d'entraînement et d'attention personnelle prodiguée. Le fait que de plus en plus d'enfants se consacrent au football - mais avec moins de temps et espaces disponibles pour eux - interpellent les coaches et les joueurs. Enseigner et apprendre le football, ainsi que de jouer en match, d'une manière traditionnelle ne stimulent pas suffisamment le physique et l'esprit des jeunes joueurs et beaucoup de leur talent est laissé en friche.

Jouer avec la balle un maximum de 90 secondes dans un match complet ou être actif moins de 15 minutes à une séance d'entraînement de 90 minutes, ne permettent pas aux joueurs de développer leur potentiel total. Malgré cela, ils sont mis sous pression et on attend d'eux des performances de haut niveau. La conséquence est une tension accrue sur les aptitudes et capacités mentales et physiques des jeunes.

« Le succès de demain est fondé sur la préparation d'aujourd'hui »

M. Ossler



Employer des méthodes de coaching inefficaces

Prenez ce qui suit en considération : beaucoup d'enfants étudient une langue étrangère à l'école en huit ans. Quand les jeunes voyagent alors dans un pays où l'on ne parle pas leur langue maternelle, ils ne parviennent pourtant pas à appliquer les connaissances acquises pendant près de mille heures de cours. De même, je crois que les moniteurs d'éducation

physique fraîchement promus qui ont étudié différentes sciences sportives pendant quatre ans dans leur faculté, ne peuvent résoudre la majorité des innombrables problèmes qu'ils rencontrent lors de leurs premières leçons. Je pense que c'est dû au manque d'applications pratiques pendant leurs études et à leur expérience insuffisante ainsi qu'à la mise en pratique de méthodes déjà obsolètes. La connaissance acquise aux universités ou aux centres nationaux d'entraînement n'a aidé que peu de coaches à relever avec succès les défis de leur profession.

Pour être à jour et faire usage des dernières informations (la plupart tendant à se répéter toutes les deux décennies), les moniteurs d'éducation physique (et plus spécifiquement ceux qui coachent les futurs entraîneurs) doivent actualiser leurs connaissances et constamment augmenter leurs compétences et capacités pour aider leurs élèves à découvrir les dernières innovations de leur spécialisation.

L'obstacle majeur au progrès du coaching en football est la puissance de la facilité et du confort. Par leur inertie ou leur paresse, les coaches ont tendance à poursuivre leurs vieilles habitudes plutôt que de continuellement remettre en question ce qui doit être fait et comment le mettre en pratique. Trop souvent, des enseignements sont utilisés et des programmes de formations appliqués qui ont perdu leur validité. Nombreux sont ceux qui n'ont même pas remarqué que l'information obtenue des années auparavant a déjà perdu de sa valeur.

Peu de coaches dépassent leur spécialité et combinent, mélangent et synthétisent le savoir de diverses sciences sportives avec le processus de l'enseignement et de l'apprentissage. Ainsi, la majorité des joueurs et coaches continuent à apprendre des accidents, des erreurs et des expérimentations plutôt que l'enseignement reçu.

Avant d'inculquer un sport spécifique comme le football, les coaches devraient parfaitement comprendre comment un enfant, un adolescent ou un adulte peut recevoir un enseignement optimal ; ils doivent aussi analyser les mécanismes qui interviennent et qui influencent l'apprentissage à chaque stade de l'évolution de l'élève. Au fur et à mesure que le jeune joueur grandit et se développe, un grand nombre de changements physiologiques, cognitifs et sociaux-émotionnels apparaissent et affectent directement l'acquisition de capacités de coordination et de condition aussi bien que les aptitudes mentales.

« La tragédie du coaching des jeunes joueurs repose sur le fait que de nombreux coaches ont un savoir approfondi du jeu mais ne connaissent pas leurs jeunes élèves. »

Dix règles pour apprendre efficacement

Acquérir de bonnes habitudes. Les mauvaises doublent la charge de travail pour le coach parce qu'il doit tout d'abord supprimer la pratique incorrecte pour ensuite enseigner à l'élève comment réagir convenablement au même stimulus. Comme apprendre à parler bien ou mal une langue, on peut également acquérir de bonnes ou de mauvaises habitudes au football.

Confronter les joueurs avec des problèmes du niveau de leurs aptitudes, de même qu'avec des activités plus complexes et difficiles mais qui peuvent être gérées sans l'aide du coach. Une sensation de capacité et de succès régit et stimule généralement l'apprentissage. Lorsque les

joueurs sont conscients de leurs possibilités et reçoivent une forme de récompense pour leur réussite, apprendre devient amusant et les joueurs seront encouragés à progresser.

Aider le joueur à apprendre à reconnaître le résultat de chaque mouvement après la fin de l'action. Les joueurs qui sont conscients des effets de leur geste dans une situation de jeu donnée, seront capables de reproduire ou d'éliminer l'expérience dans une situation similaire.

Enseigner de nouveaux aspects du jeu dans le cadre des paramètres déjà connus. Les personnes apprennent généralement plus vite quand ils connaissent déjà partiellement les aptitudes et capacités que le coach essaye de développer.

Entraîner les éléments qui composent une situation pour connecter le stimulus à la réponse. La première phase de l'apprentissage est de reconnaître une situation de jeu qui est formée de différents éléments. Pour mieux reconnaître une situation, il convient de s'y exercer plusieurs fois. De plus, les répétitions tendent à renforcer la connexion stimuli/bonne réponse.

Revoir et répéter la matière fréquemment. Parce que la perte d'une aptitude ou d'une capacité commence après le premier exercice, la répétition est vitale pour l'apprentissage. Une petite fréquence de celles-ci n'active qu'une mémoire à court terme. Transférer l'information pour le long terme requiert des répétitions de la même tâche si le coach varie celles-ci lors de plus de deux occasions, dans plus de deux entraînements.

Varier les exercices et les jeux. Sans diversifier le contenu d'un entraînement, vous risquez d'ennuyer les joueurs. Pour éviter la monotonie, la perte de concentration et le manque de motivation chez les joueurs - toutes ennemis de l'enseignement - le coach doit veiller à une variété d'exercices pendant la séance.

Mélanger le flux du contenu. Plus le contenu des différentes parties d'une séance d'entraînement se ressemblent, plus les interférences entre elles deviennent importantes. La raison en est la fréquente surimpression de la dernière chose enseignée. Rester sur le même thème ou sur la même méthode de présentation du contenu pendant 15 à 20 minutes peut diminuer l'intérêt et la concentration des joueurs.

Motiver vos élèves et joueurs par le choix d'activités qui les intéressent. La motivation soutient l'enseignement.

Stimuler le corps et l'esprit. Le scientifique bulgare Lozanov découvrit une méthode de « super entraînement » dans les années '70 : l'entraînement maximal intervient lorsque les professeurs utilisent une activité qui stimule les deux hémisphères, gauche et droite, du cerveau. Les méthodes traditionnelles d'enseignement du football ne réussissent pas à stimuler d'une manière adéquate l'hémisphère droit du cerveau, qui abrite les capacités créatives, l'intuition, l'orientation de l'espace et du temps. Chaque séance d'entraînement devrait stimuler le corps et les deux hémisphères du cerveau.

Il est temps de changer !

Que devraient faire les coaches en ces temps de sédentarité et de mode de vie facile ? Les gens font de moins en moins d'exercices physiques. Après 8 à 10 heures de sommeil, les enfants sont assis plus de 6 heures à l'école qu'ils atteignent (en restant assis) en bus ou en voiture. Dans l'après-midi, après s'être assis pour le déjeuner et avoir encore suivi des cours, ils peuvent se rendre en bus ou en voiture pour pratiquer leur sport favori pour lequel, le plus souvent, ils attendent en file leur tour, écoutant les instructions de l'entraîneur. Puis ils rentrent à la maison, regardent la télé, surfent sur l'internet ou jouent avec des jeux vidéos. Peu de temps est consacré aux stimuli physiques ou à leur permettre d'user de leur créativité, imagination et esprit d'initiative. Dans ces conditions, toute la tradition de coaching doit être repensée et révisée avec précaution pour donner aux joueurs une vocation « plus pratique » à leur propre éducation.

Pour décider à quel rôle assigner les enfants, les coaches doivent prendre en considération les besoins émotionnels et physiques des jeunes. Ils doivent aussi comprendre les stades de développement pour savoir à quel âge les enfants sont-ils prêts pour certaines activités. En considérant tout ceci, les coaches peuvent offrir un programme de football non-stressant, amusant et efficace.

« L'ordre naturel justifie un développement progressif dans le temps »

Promouvoir la participation active

Plutôt que d'adhérer aux programmes de football actuels qui se concentrent sur l'exécution de différentes aptitudes, le coach moderne devrait enseigner à ses élèves la compréhension de tous les aspects du jeu. Trop les driller annihilera le potentiel inné des jeunes joueurs ! En prenant le temps, les coaches devraient développer prudemment et progressivement d'importantes capacités, y compris la perception, l'analyse de situations de jeu et la prise des décisions correctes sous des conditions de stress.

Un coach ne peut pourtant pas favoriser ces qualités uniquement par l'instruction verbale. Quand les coaches utilisent continuellement les consignes orales, ils deviennent les acteurs principaux du théâtre du coaching, occultant ou même tuant la participation active des joueurs. Usurpant le rôle actif est fait au détriment de l'apprentissage effectif des joueurs. Par contre, en impliquant les joueurs, le coach les oblige à penser, à rassembler l'information et à l'organiser, à tirer des conclusions, à évaluer et à juger, imaginer, inventer et créer de nouveaux mouvements et combinaisons.

« La jeunesse préfère être stimulée que d'être enseignée »

Johann Wolfgang von Goethe

-Dans Coaching of Performance, John Whitmore écrit qu'un élève ne retient que 19 % de ce que lui a enseigné un professeur trois mois auparavant par l'instruction ou la narration alors que lui-même se remémore 32 % de ce qui a été démontré et expliqué. Par contre, dans le cas où les élèves ont reçu l'opportunité de générer l'information eux-mêmes, mais avec l'aide du professeur, 65 % de l'information étaient mémorisée.

C'est pourquoi les joueurs de football doivent être autorisés à participer activement au processus de coaching et d'apprentissage - pour devenir des athlètes complets qui acquièrent éventuellement une indépendance vis à vis des instructions des coaches. Apprendre se fait d'une manière optimale quand le coach est capable de transférer le pouvoir de décision aux élèves.

Permettre aux enfants plus de contrôle

La créativité peut être considérée comme une des activités mentales les plus élevées. Malheureusement, peu de coaches savent comment stimuler cette aptitude chez leurs joueurs. Les styles d'enseignements et méthodes rigides observés sur la plupart des terrains de football tendent à étrangler plus que de stimuler la capacité de fantaisie, de créativité et d'innovation des joueurs.

Pendant l'entraînement, au lieu de donner aux enfants suffisamment d'opportunités de cultiver leur potentiel inné, les coaches ont tendance à tout dominer, par crainte de perdre le contrôle de la situation en laissant la liberté aux joueurs. L'objectif du coach est de faire réfléchir les autres et non de penser pour eux.

Des coaches expérimentés avec une grande connaissance technique ont souvent d'énormes difficultés à taire leurs connaissances. Ils ont l'habitude d'enseigner leur savoir par de nombreuses instructions sur ce qui, quand et comment, doit être exécuté, sans être conscients qu'en enseignant ainsi, ils limitent la formation de leurs élèves. Donner les solutions à « retenir » aux joueurs doit être remplacé par l'énoncé de problèmes sur mesure qu'ils devront résoudre par eux-mêmes.

Stimuler le mental des joueurs

Pour développer la participation active des joueurs dans le processus d'entraînement et d'apprentissage, les coaches doivent maîtriser l'habileté de poser des questions. Les questions les plus efficaces sont celles qui requièrent des réponses descriptives. Par contraste, des questions hermétiques avec « oui » ou « non » comme écho, ferment la porte à l'exploration du détail. C'est pourquoi les coaches devraient se concentrer sur des questions ouvertes, celles qui commencent par des mots qui cherchent à quantifier ou rassembler des faits : quoi, comment, combien ou quel nombre.

Par des questions systématiques posées par le coach, les élèves auto-génèrent l'information. Grâce à des questions intelligentes, beaucoup de joueurs prennent conscience de problèmes qu'ils n'avaient jamais remarqués auparavant. Confrontés à elles, les joueurs doivent réfléchir, examiner, juger et évaluer jusqu'à ce qu'ils trouvent des solutions aux problèmes présentés par le coach. Au contraire, quand le coach donne des instructions ou dit simplement aux joueurs ce qu'ils doivent faire à certains moments ou situations du jeu, il ou elle ne stimule aucun de ces processus mentaux actifs.

Une fois que les coaches de football ont été convaincus de la nécessité de modifier la manière d'enseigner aux joueurs, ils découvrent aussitôt que le processus de compréhension et

d'apprentissage du football glissera d'une manière croissante vers l'auto-instruction.

**« Imposer ses dires réfute ou nie l'intelligence de l'autre ; les faire interroger l'honneur.
Les questions génèrent la prise de conscience et la responsabilité »**

J. Whitmore

Rencontrer les besoins des jeunes

La clef pour préparer avec succès les jeunes joueurs réside dans la compréhension et la rencontre des besoins des joueurs plutôt que de les soumettre à des exercices ou un jeu ennuyeux destinés à des adultes. Il existe des besoins de base, déjà importants, chez les enfants que les coaches doivent toujours garder à l'esprit.

Le besoin de sécurité. Pendant l'entraînement, les enfants ont besoin d'une atmosphère familière et intime qui leur donne confiance et sécurité. Il n'est pas recommandé de changer fréquemment de site d'entraînement ni de coach ou d'éducateur. Revenir à des jeux auxquels ils sont déjà familiers (mais avec des variations) est le bienvenu chez les enfants aussi longtemps que le contenu des séances d'entraînement est lié à quelque chose qu'ils connaissent déjà. Les enfants demandent des relations stables.

L'entraînement devrait toujours avoir lieu dans un environnement sécurisant et des règles spécifiques appliquées pour garantir la sécurité, pour éviter les situations dangereuses en instituant des règles adaptées).

Le besoin de nouvelles expériences. Rien ne peut être entièrement compris aussi longtemps que cela n'a pas été expérimenté. Les coaches doivent permettre aux enfants de s'exercer par des tâches. Les enfants doivent découvrir par eux-mêmes tout ce qui les entoure. Ceci s'applique aussi au monde du sport et en particulier au football. Les enfants devraient être stimulés par des jeux et des activités qui restent dans les limites de leurs capacités physiques et mentales. Cette méthode de coaching leur permet de développer pas à pas leurs capacités et aptitudes par leur propre découverte.

Le besoin d'être reconnu. Les enfants deviennent très motivés quand une reconnaissance leur est témoignée pour leurs efforts en vue de maîtriser une technique ou un problème. Par les encouragements, ils sont motivés à travailler encore plus durement. Pour les enfants de moins de 12 ans, le professeur, le coach ou le parent est un miroir dans lequel ils voient leur capacité et incapacité. C'est pourquoi éducateurs et parents doivent apprendre à être positifs, à complimenter les enfants régulièrement et à réduire les critiques au minimum.

Le besoin de se responsabiliser. Les enfants préfèrent faire les choses par eux-mêmes sans trop dépendre des adultes. Ils veulent acquérir leur indépendance le plus vite possible. Les méthodes de coaching et le comportement de l'instructeur devraient considérer ce besoin, faire en sorte que les enfants soient fréquemment autorisés à trouver leurs propres solutions aux problèmes présentés par le coach. L'instructeur ne devrait intervenir que lorsque les problèmes ne peuvent être résolus par les élèves.

Les jeunes peuvent aussi accomplir les tâches comme placer ou enlever les cônes, changer les règles d'une partie d'entraînement ou choisir des joueurs pour des démonstrations ou

certaines activités. Leur besoin de montrer une responsabilité peut aussi être stimulé, à chaque séance d'entraînement, en leur permettant de choisir librement pendant 10 minutes, les exercices ou jeux et, comment, où et avec qui les exécuter.

Les coaches qui sont réticents à céder une part de leur responsabilité aux enfants doivent réaliser qu'apprendre se déroule aussi en leur absence. Dans chaque jeu d'équipe, dans le monde entier, les enfants organisent leur partie d'une manière logique même si un adulte n'est pas disponible pour les guider. D'abord, ils s'assurent que les équipes soient de forces égales. Ils veulent de la compétition. Ils souhaitent que le jeu soit équitable et compétitif, les forçant de jouer à fond. Deuxièmement, les enfants n'ont pas besoin d'arbitres. Les joueurs contrôlent les règles eux-mêmes, les modifiant selon les conditions et l'environnement : plus de joueurs, terrain plus grand et ainsi de suite. Troisièmement, les équipes sont souvent composées de joueurs d'âges différents. Les plus jeunes apprennent des plus âgés qui, simultanément, sont défis par leurs puînés. C'est ainsi que sont bâties les équipes, même chez les seniors.

Le besoin de jouer. Jouer des jeux est aussi vital pour les enfants que dormir. Jouer est nécessaire pour la santé de leur corps et de leur esprit. Comme les enfants apprennent en jouant, la partie centrale de chaque séance d'entraînement devrait inclure la pratique et la compréhension de jeux simples. L'art de coacher est de toujours s'adapter au niveau de capacité et d'aptitude de l'enfant et pas l'inverse. Jouer des jeux stimule la communication et la prise de décision ; jouer au football sans réfléchir peut être comparé à tirer sans viser.

Le besoin de communication. Les enfants cherchent instinctivement à communiquer avec les autres. Plus ils sont âgés, plus ils ont besoin d'une compagnie d'âge similaire. Ils aiment être associés à un ensemble et s'identifier à un groupe ou une équipe qui a comme but de réaliser les mêmes objectifs.

Le besoin de bouger. La Nature veut que les enfants soient actifs. Les jeunes n'ont pas la patience d'attendre leur tour dans la file. Les règles de jeu adultes doivent être modifiées pour permettre aux enfants de jouer plus souvent avec la balle. Les parties avec moins de joueurs assure une participation active.

Le besoin de vivre le temps présent. D'une manière générale, ni le présent, ni le futur n'intéressent beaucoup les enfants. Le sens du temps est tout à fait différent de celui des adultes. Les enfants vivent intensément le moment présent sans se soucier d'hier ou de demain qu'ils considèrent comme lointain.

Le besoin de variété. Les enfants réclament de la variété qui débouche sur moins d'ennui et de fatigue. Une grande diversité de stimulants est fondamental pour maintenir leur niveau d'attention. A moins que vous ne diversifiez fréquemment la méthode de présentation et le contenu, l'attention des enfants se disperse. Il faut aussi que vous variez aussi le degré d'intensité des exercices et des jeux.

Le besoin d'être compris par les adultes. Les enfants semblent vivre dans un autre monde. Ils ont des problèmes différents, ils étudient autrement et ne pensent pas avec la même logique que les adultes. Leurs idées, leurs pensées et leurs raisonnements manquent souvent de

cohérence. Leur constance émotionnelle dépend essentiellement de la vitesse de leur croissance biologique. En général, les enfants ne savent pas bien utiliser leur énergie et se fatiguent donc rapidement. Ils se comportent exactement de la même manière qu'ils se sentent. Pour toutes ces raisons, les adultes qui vivent et travaillent avec les enfants doivent savoir comment les stimuler et les guider dans leur recherche de leur personnalité et de leur identité.

Eliminer l'anxiété

Dans une étude conduite par Pierce et Stratton (1981), on a demandé à 453 jeunes sportifs d'identifier les tracas qui les dérangerait au point d'arrêter de jouer dans le futur. La plupart de ces enfants ont indiqué que ne pas bien jouer (63.3 %) et commettre une erreur (62.5 %) étaient les plus grands facteurs de stress au moment de faire du sport. Liés à ces anxiétés, 44.2 % ont déclaré que leurs anxiétés les empêchaient de jouer à leur meilleur niveau et 23.6 % suggéraient leur angoisse d'être stressés pourraient être à l'origine de leur arrêt de jouer dans le futur.

Nous savons tous que le facteur principal de stress des enfants dans une compétition est le grand désir des parents et des coaches de voir leur équipe gagner. Mis sous pression par les adultes, les jeunes joueurs ressentent de l'angoisse avant, pendant et après le match et ne jouent plus en compétition pour s'amuser entre amis.

Les administrateurs, instructeurs, parents et autres adultes ont la tendance d'évaluer les aptitudes et capacités des enfants à une échelle hautement irréaliste, les forçant à participer à des compétitions où les jeunes joueurs ne pourront pas être à la hauteur. Au contraire, des attentes irréalistes débouchent pour eux sur une vision d'échec détruisant leur motivation et leur amour-propre. Le respect de soi est la ligne de force de la personnalité, et s'il est diminué voire supprimé, la personne l'est aussi ! Comme conséquence, les enfants croient qu'ils ne pourront pas répondre aux exigences de performances d'une compétition difficile et complexe pour laquelle ils ne sont pas encore prêts, une compétition originellement conçue pour les adultes un siècle auparavant.

Déjà avant le début du match, les enfants sont conscients de la difficulté de leur tâche (anxiété d'avant-compétition). Pendant la rencontre, les jeunes joueurs atteignent des niveaux encore plus élevés d'agressivité quand ils sont confrontés à leurs limites, faisant plus d'erreurs que de mouvements réussis. Egalement après la fin du match, le niveau de stress reste si la performance est considérée comme insuffisante.

Pour être plus spécifique, l'introduction prématuée du jeu 11 contre 11 pour des enfants pré-pubères cause un stress excessif qui résulte alors en une perception personnelle négative. Cette pauvre image d'eux-mêmes gêne sévèrement l'apprentissage et la motivation des jeunes joueurs.

Les jeunes enfants apprennent de la manière la plus efficace dans des environnements non-stressants (Wilson 1984). Les enfants pré-pubères doivent participer, à chaque stade de leur évolution, à une compétition sur mesure qui leur permet de voir leur propre niveau de

compétence en jouant la rencontre.

« Vous pouvez beaucoup aider un joueur en le corrigéant, mais encore plus en l'encourageant. »

Droits des jeunes joueurs de football

Le droit au plaisir à l'entraînement et en compétition avec une large variété d'activités qui engendrent l'amusement et l'apprentissage facile.

Le droit de jouer comme un enfant et de ne pas être traité comme un adulte sur et en dehors du terrain.

Le droit de participer à des compétitions avec des règles simplifiées, adaptées à leur niveau d'aptitude et de capacité à chaque stade de leur évolution.

Le droit de jouer dans les conditions les plus sûres.

Le droit de participer à tous les aspects du jeu.

Le droit d'être entraîné par des coaches et éducateurs expérimentés et spécialement préparés.

Le droit d'acquérir de l'expérience en résolvant la plupart des problèmes qui se présentent pendant l'entraînement.

Le droit d'être traité avec dignité par le coach, ses équipiers et ses adversaires.

Le droit de jouer avec des enfants de son âge avec les mêmes chances de gagner.

Le droit de ne pas devenir un champion.

Horst Wein

Reconnaitre les déficiences des entraînements est le premier pas vers une manière plus efficace de coacher le football. Si les différents stades de développement ne sont pas pris en considération pour l'élaboration d'un programme d'entraînement, un fossé se crée entre ce que le programme d'entraînement leur fournit et l'enseignement à donner aux enfants. Il est temps de remettre en question les pratiques de coaching actuelles et arrêter de soumettre les enfants à des exercices et à un jeu trop complexes pour leur développement physique et mental. En adaptant le jeu de football au corps et à l'esprit des jeunes joueurs, les coachs développeront des programmes de football réussis et des jeunes joueurs talentueux et heureux.