

Aspects psychologiques à retenir lorsque l'on travaille avec des joueurs de moins de 10.

Miguel Crespo.

Fédération Internationale de Tennis.

RÉSUMÉ

La plupart des moins de 10 ans joue au tennis parce qu'ils aiment le sport. Les entraîneurs et les parents ont la responsabilité de leur fournir l'ambiance nécessaire pour qu'ils aient un grand enthousiasme pour le tennis tout au long de leur vie. Pour cette raison, il faut tenir compte d'une série d'aspects psychologiques. Cet article décrit les caractéristiques psychologiques générales des joueurs de moins de 10 ans, et certains aspects qu'ils doivent développer lors de cette période.

Mots clés: Psychologie, Enfants, Moins de 10 ans, Attitude, Responsabilité.

Article reçu: 12 Juillet 2010.

Article accepté: 20 Août 2010.

Auteur correspondant: Miguel Crespo, Fédération Internationale de Tennis.

Email: dualde@xpress.es

LA PSYCHOLOGIE DES MOINS DE 10 ANS

L'expérience émotionnelle du tennis joue un rôle important dans la vie de la plupart des moins de 10 ans. Plaisir / mécontentement, tension / relaxation et un grand nombre d'autres sentiments sont liés inextricablement au jeu et exercent leur propre et seule influence sur l'expérience émotionnelle de chaque joueur.

Le tableau suivant, adapté par González et Ochoa (2003), résume les caractéristiques psychologiques des joueurs de 4 à 10 ans.

ÂGE	CARACTÉRISTIQUES PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELLES
4 À 6 ANS ENVIRON	Anxieux, impatient Peu de temps de concentration Égoïste Il ne veut que jouer Interaction sociale minimale Apprendre par imitation
7 À 10 ANS ENVIRON	Plus grande capacité de concentration Plus grand intérêt dans l'interaction avec le groupe Intérêt accru pour le sport Excellente disposition pour apprendre Tendances compétitives

Les enfants très petits sont égocentriques par nature, ils se croient le centre de l'univers. À mesure que leurs corps grandissent, ils se développent aussi émotionnellement et intellectuellement, et leurs adresses sociales sont stimulées à l'école. À 10 ans, ils commencent à développer leur relation

avec les autres. Ils commencent à mieux se comprendre et à découvrir leur rôle dans la société. Ils n'aiment pas être seuls, en général, ils ont besoin de l'approbation de leurs copains et commencent à aimer le jeu et l'interaction en groupe. En outre, ils améliorent leur habileté pour comprendre, interpréter, réfléchir, analyser, penser et observer les règles (Le Blanc & Dickson, 1997).

DÉVELOPPER L'ATTITUDE, MATURITÉ ET RESPONSABILITÉ

Le succès au tennis va au-delà de remporter des matchs ; il s'agit aussi de développer des bonnes attitudes qui, obtenues avec succès, peuvent accélérer l'apprentissage et améliorer les performances compétitives (Wilson, 2001), dont l'effort, le jeu franc, l'esprit d'équipe et la responsabilité.

Il faut se rappeler qu'en augmentant progressivement la responsabilité attribuée aux jeunes joueurs, nous, les entraîneurs, aidons à créer leur propre indépendance et confiance en eux-mêmes. La responsabilité, à son tour, forge de manière naturelle la bonne attitude pour le tennis et pour la vie.

Zlesak (1995) conseille que les joueurs d'âges différents fixent des objectifs de base qui les aideront à développer l'attitude adéquate. Lorsque l'on travaille avec un groupe de moins de 10 ans, il est recommandé de faire ce qui suit :

- Ponctualité pour arriver en classe.
- Apporter la raquette, de l'eau, etc. au court.
- Apporter l'équipement pour la classe (balles, cônes, etc.).
- Ramasser les balles quand il est indiqué.

- Bien se conduire sur le court.
- Après la classe, réunir tout le matériel utilisé.

Un aspect crucial pour encourager une bonne attitude est la ponctualité. Miranda (2001) affirme qu'arriver ponctuellement est important pour le déroulement approprié de toutes les classes de tennis. S'il est vrai que les joueurs de moins de 10 ans assistent aux classes pour « jouer au tennis en s'amusant », l'entraîneur doit les faire rappeler qu'arriver en retard n'est pas bon car il s'agit d'un manque de respect envers leurs copains, l'enseignant et eux-mêmes.

Pour développer leur personnalité et leurs adresses sociales (nécessaires pour optimiser les relations avec les entraîneurs, les copains, les héros et, le cas échéant, avec le public), il est idéal de donner plus d'indépendance aux enfants de tous les âges, mais aussi de la responsabilité, tout en conservant l'appui positif de leurs parents.

CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE

L'estime de soi ou l'avis sur soi-même constitue l'une des caractéristiques psychologiques cruciales qu'il faut développer chez les enfants. Les entraîneurs et les parents doivent créer, en utilisant tous les moyens possibles, une ambiance afin d'aider l'enfant à être à l'aise avec soi-même. On croit que l'étape la plus importante pour le développement de l'estime de soi est au cours de la période avant avoir 10 ans.

Les entraîneurs peuvent utiliser différentes stratégies pour améliorer l'estime de soi des jeunes joueurs, telles que : récompenser l'effort et non seulement l'habileté ; planifier des jeux d'inclusion et non seulement des jeux par élimination ; fournir un retour d'expérience spécifique et pas général ; louer et sourire fréquemment ; demander des suggestions et, finalement, leur dire combien ils sont bons... Tout le monde aime écouter cela !

Une manière adéquate d'améliorer l'estime de soi des joueurs de moins de 10 ans consiste à adapter le jeu de tennis à leurs caractéristiques. Évidemment, ils ne doivent pas jouer le même tennis que les adultes. Si le matériel et les règles de tennis s'adaptent bien aux besoins physiques et mentaux des jeunes joueurs, ils frapperont plus de balles, ils feront plus d'échanges et apprendront une technique et une tactique pour devenir plus habiles.

Avec des règles adaptées, des formats de compétitions adéquats, une raquette plus courte, une balle plus lente et des courts plus petits, les joueurs obtiendront à leur tour une plus grande réussite et s'amuseront bien plus !

AIDER LES ENFANTS À PRENDRE DES DÉCISIONS

Où me placer ? Comment prendre la raquette ? Quand jouer long ? Que convient-il quand je suis au filet ? Le tennis est un sport de prise de décisions rapides et complexes. D'après Brabenec (1981), un joueur prend 900 décisions environ par match.

Les recherches révèlent que l'expérience est importante sur la prise de décisions rapides (Goulet et al., 1989). Les joueurs de moins de 10 ans sont débutants avec une expérience limitée. Ils ne peuvent pas traiter l'information très vite, pour cette raison, leur processus de prise de décisions est lent. Tel que nous l'avons déjà dit, la mauvaise concentration chez les enfants de cet âge n'aide pas à prendre des décisions rapides ni bonnes.

Comment les entraîneurs peuvent-ils aider au processus de prise de décisions des joueurs de moins de 10 ans ? En adaptant le jeu, le matériel, la compétition et les règles aux caractéristiques des enfants, l'entraîneur créera une ambiance agréable afin d'aider les joueurs à découvrir les clés et les patrons importants sur lesquels se focaliser, et aussi le processus et les conséquences des décisions correctes et incorrectes.

L'IMPORTANCE DE LA PRATIQUE

Depuis plusieurs décennies, on sait que les enfants apprennent plus vite et plus facilement entre les 8 et les 12 ans. Le cerveau humain atteint son potentiel plus élevé d'apprentissage à ces âges ; et nous, les entraîneurs de tennis, nous savons qu'il faut travailler péniblement et consciencieusement pour obtenir les meilleurs résultats (van Fraayenhoven, 2001).

Harwood (2000) soutient que pratiquer est répéter. Les enfants de cet âge apprennent rapidement, mais ils peuvent aussi apprendre vite des adresses négatives. En voici quelques-unes à apprendre lors de cette période : la pensée positive, la maîtrise adéquate des erreurs, le langage corporel positif, les niveaux élevés d'effort, les routines et les bons rituels.

Au cours de cette période, il faut être toujours très attentifs sur les aspects psychologiques car la concentration des enfants est basse, et à cet âge ils apprennent et améliorent des adresses techniques et mentales plus vite. Il ne suffit pas de dire les choses, il faut les faire... par contre, on les oubliera.



Par exemple, il faut tenir compte des aspects suivants pour travailler : mettre l'accent sur le concept de « regarder la balle » au moyen des jeux qui attirent l'attention sur celle-ci, établir

des règles sur « le langage corporel » lors des séances, « les routines pour chaque point » et « la conversation positive avec soi-même » (Harwood, 2000).

UN COMMENTAIRE À PROPOS DES PARENTS

D'après Sledr (2001), la séparation des parents quand l'enfant joue au tennis est beaucoup plus grande que quand il commence la maternelle, du fait de la relative indépendance du joueur sur le court. Cependant, les parents espèrent satisfaire à travers l'enfant leurs propres besoins et exercent une excessive pression sur lui.

Harwood (2000) suggère aux entraîneurs de travailler avec les parents pour les instruire. Ce sont une ressource précieuse pour l'entraînement psychologique des enfants et doivent apprendre sur les réactions dans la victoire et dans la défaite. Ils ont besoin des « guides pour apprendre le langage » et pouvoir remplir la fonction d'entraîneur dans les tournois où ce dernier est absent. La fonction des parents est sous-estimée en ce qui concerne les tâches et les actions qu'ils peuvent réaliser en appuyant le travail de l'entraîneur sur le court.

Harwood & Knight (2009) ont réalisé une étude sur les facteurs de stress soufferts par les parents de joueurs britanniques. Les résultats ont montré que les parents expérimentaient une forte quantité de stress compétitifs et ont signalé les difficultés particulières subies avant, pendant et après les matchs par rapport à leur enfant, les adversaires, d'autres parents et les officiels.

Bois et collaborateurs (2009) ont remarqué que la présence des deux parents dans un match provoquait une plus grande anxiété pré-match. De plus, les joueuses de tennis ressentaient encore plus de pression paternelle que la plupart des participants. La conduite directive des parents et la pression se sont associées à une anxiété précompétitive chez tous les joueurs.

Les résultats des recherches accentuent l'importance que les parents soient formés avec les adresses nécessaires afin de batailler avec les exigences psychologiques, de développement et logistiques du tennis compétitif.

PENSÉE FINALE : MAINTENIR LE DIVERTISSEMENT !

Le jeu est primordial dans la vie des enfants. Ils adorent ça. Les entraîneurs doivent éviter les activités monotones car elles démotivent les enfants et les éloignent des classes. Les entraîneurs doivent aussi reconnaître l'importance du développement social et mental des enfants dans le tennis en planifiant des séances amusantes, avec beaucoup de jeux en équipe, des adresses coopératives et un jeu honnête en tant que base de l'activité. On encouragera la participation à long terme en instillant de l'amour et de la passion pour le tennis au moyen d'activités amusantes et variées.

Voilà pourquoi il est indispensable de planifier les classes avec des activités amusantes motivant les enfants pour qu'ils voient le tennis comme un sport amusant et facile. Les entraîneurs doivent être créatifs et faire attention aux goûts et aux avis de leurs élèves. C'est ainsi que le tennis deviendra une expérience inoubliable pour tous.

REFERENCES

- Brabenec, J. (1981). Tennis: The decision making sport. Hancock House. Canada.
- Harwood, C. (2000). Developing youngsters mental skills...without them realising it!, *ITF CSSR*, 21, 6-7.
- Miranda, M. (2001). Being on time for the tennis lesson, *ITF CSSR*, 25, 11.
- González, R. & Ochoa, C. (2003). Working with special populations: I. Children physical activity and performance. (pp. 187- 193). M. Reid, A. Quinn, M. Crespo (Eds). *ITF Strength and conditioning for tennis*. ITF Ltd. London
- Goulet, C, Bard, Ch., & Fleury, M. (1989). Expertise differences in preparing to return a tennis serve: a visual information processing approach, *J. Sport & Ex. Psych.*, 11, 382-398. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.382>
- Le Blanc, J., & Dickson, L. (1997). Straight Talk About Children And Sport. Coaches Association of Canada.
- Slder, J. (2001). Psychological development for Juniors. In M. Crespo, M. Reid, D. Miley (Eds). *Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference*. Bangkok. Thailand. (pp. 41-44). ITF Ltd. London.
- Wilson, D. (2001). Key behavioural characteristics of successful juniors, *ITF CSSR*, 25, 2-3.
- Van Fraayenhoven, F. (2001). Elements of Player Development for 14 & Under Players In M. Crespo, M. Reid, D. Miley (Eds). *Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference*. Bangkok. Thailand. (pp. 21-22). ITF Ltd. London.
- Zlesak, F. (1995). Building up a professional attitude, *ITF CSSR*, 7, 10.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2010 Miguel Crespo.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)