Introduction

JOUR 1 Communication positive avec votre athlète

JOUR 2 Aider votre athlète à établir des objectifs appropriés

JOUR 3 Fournir une motivation positive pour votre jeune athlète

JOUR 4 Inculquer une confiance en soi chez les jeunes athlètes

JOUR 5 Améliorer les performances en améliorant la concentration de votre enfant

JOUR 6 Aider les enfants à ne plus se soucier de ce que tout le monde pense

JOUR 7 Enseigner aux enfants que personne n'est parfait

JOUR 8 Guider vos enfants dans la gestion de leurs sentiments difficiles

JOUR 9 Faire face aux entraîneurs difficiles ou négatifs des enfants

JOUR 10 Aider les jeunes athlètes à faire face à la pression de la compétition

JOUR 11 Libérer vos athlètes pour qu'ils aient confiance en leurs compétences le jour du match JOUR 12 Fournir un soutien positif aux athlètes après une défaite

JOUR 13 Aider les enfants ou les adolescents à faire face à peu de temps de jeu

JOUR 14 Inculquer un esprit de compétition chez votre jeune athlète

Agissez maintenant !

Annexe Définir votre concept de soi

Le parent ultime en sports : Un plan de 14 jours pour le succès des enfants dans les sports

Introduction Parents de sportifs, saviez-vous que 75% de tous les jeunes athlètes abandonnent les sports d'ici l'âge de 13 ans ? Ils abandonnent parce que participer à des activités sportives pour jeunes ne leur est plus agréable.

En tant que parent, vous avez la capacité et la responsabilité de veiller à ce que votre enfant ou adolescent profite de tous les avantages physiques, sociaux et émotionnels de la pratique sportive - et reste "dans le jeu". Que vous soyez le parent d'un compétiteur de haut niveau ou le parent d'un jeune enfant qui vient de rejoindre son premier groupe, ce cahier et ce programme audio vous aideront à améliorer la confiance et le plaisir de votre enfant dans les sports. Il vous apprendra comment soutenir au mieux vos jeunes athlètes alors qu'ils sont confrontés aux nombreuses attentes et pressions "mentales" associées à la participation aux programmes sportifs pour jeunes d'aujourd'hui.

Dans ce cahier, nous identifions les principaux défis pour vous en tant que parent sportif - et les défis "mentaux" les plus courants pour les enfants. À l'aide de ce cahier, nous vous guidons ensuite à travers un processus en 14 étapes pour soutenir vos jeunes athlètes, améliorer leur performance et devenir le parent ultime en sports : un parent qui sait exactement quoi faire lorsqu'il s'agit de traiter avec un jeune athlète triste, bouleversé, frustré, tendu, inquiet, sous-performant, perfectionniste ou auto-destructeur !

Basé sur une enquête que nous avons menée auprès de plus de 500 parents de sportifs, les jeunes athlètes sont confrontés aux problèmes suivants (pourcentage de parents qui ont signalé). Les enfants sportifs :

1. Se préoccupent trop de ce que les autres pensent de leurs performances.
2. Perdent confiance en raison de doutes et de pensées négatives sur leurs performances.
3. N'ont pas d'objectifs bien définis ou spécifiques.
4. Deviennent facilement frustrés et ont du mal à se défaire de leurs erreurs.
5. Luttent contre le perfectionnisme, en analysant trop leurs erreurs et en se concentrant trop sur la recherche de la perfection.
6. Deviennent excessivement tendus et inquiets en raison des attentes ou pressions internes et externes pour "gagner".
7. Ont du mal à avoir confiance en ce qu'ils ont appris à l'entraînement et ne peuvent donc pas jouer "librement" en période de stress.

Pendant ce temps, les parents d'enfants pratiquant des sports, dans leurs efforts pour soutenir leurs enfants, ont du mal à relever ces défis (pourcentage de parents qui ont signalé) :

1. Comprendre comment motiver leurs enfants sans les presser.
2. Aider leurs enfants à participer de manière plus assurée ou compétitive.
3. Trouver la meilleure façon de communiquer avec leurs enfants sportifs pour renforcer leur confiance.
4. Aider les enfants à faire face aux distractions qui sapent leurs performances et leur confiance.
5. Savoir quoi faire ou dire après une perte ou une erreur de l'enfant.
6. Faire face à des entraîneurs négatifs ou non formés qui ne sont pas favorables.
7. Soutenir les enfants lorsque leur entraîneur leur donne peu de temps de jeu.

Voici quelques exemples réels des défis auxquels sont confrontés les enfants et les parents dans le sport aujourd'hui :

Kevin, 13 ans, lutte contre les doutes et les pensées négatives. "Je prends sur moi les erreurs de mon équipe. Si quelqu'un vole la base, je suppose que c'est de ma faute. Je suis vraiment dur avec moi-même. Je suis vraiment déprimé", dit le joueur de baseball, de hockey et de tennis.

Robbie, 12 ans, qui pratique l'escrime, est également dur avec lui-même. "Je ne suis naturellement pas doué pour les sports. Je n'ai pas le bon corps. Je suis faible, je n'ai pas de muscles et je peux à peine soulever 10 livres".

Lauren, une jeune fille de 12 ans qui pratique le soccer, le lacrosse, le basketball et le tennis, est tendue et distraite sous pression. "Le problème majeur, ce sont mes parents. Les encouragements de mon père m'embarrassent. Juste avant que je tire au soccer, il crie, 'Tire!' C'est tellement horrible."

Et Kateland, 12 ans, s'inquiète de ce que les autres pensent d'elle, en particulier de son apparence. "Je suis vraiment préoccupée par mon apparence. Les maillots de bain doivent être si serrés et on n'est jamais à l'aise", dit-elle.

Pendant ce temps, les parents d'enfants pratiquant des sports nous disent qu'ils ne savent pas quoi faire quand leur enfant se bloque lors d'une compétition, attend trop de lui-même ou se critique après avoir commis une erreur (parmi d'autres problèmes). Ils voient leurs enfants lutter contre les défis du jeu mental dans les sports et veulent vraiment les aider, mais ne savent pas par où commencer. Voici quelques histoires vécues :

Ma fille, âgée de 12 ans, est une nageuse compétitive. Son manque de confiance en elle en compétition et son besoin de mon approbation l'empêchent de donner le meilleur d'elle-même. Je n'aime pas trop en dire, je veux qu'elle apprenne à performer. Elle fait preuve de confiance en elle, mais pas tout le temps en compétition. Elle est souvent tendue et stressée pendant qu'elle se produit. Comment puis-je l'aider ? ~ Maman de sportive

Mon fils, qui joue au basketball, joue de moins en moins et nous nous préparons pour les Nationaux. Son entraîneur dit que mon fils pourrait améliorer sa confiance en lui et sa gestion du ballon. Je pense que les enfants peuvent être dans de très bonnes équipes et avoir moins de temps de jeu, mais à un moment donné, ils doivent jouer. Certains des garçons pleurent quand ils sont sortis. Mon fils ne le fait pas. Il sait que l'entraîneur fait ce qu'il pense être juste. Mais, je crains que tout le temps passé sur le banc n'érode davantage sa confiance en lui. Que devrais-je faire ? ~ Papa de basket

Mon fils de 9 ans, un joueur de baseball talentueux, a des difficultés quand il ne réussit pas aussi bien qu'il le pense. Il a du mal à réaliser qu'il ne frappera pas à chaque fois ou ne réussira pas chaque jeu. J'ai essayé de lui expliquer qu'il ne peut pas contrôler les autres joueurs (c'est-à-dire les erreurs sur le terrain). Il est tellement contrarié qu'il en vient aux larmes dans ces situations. Il n'aime pas que je lui parle de ces problèmes pendant le jeu. Je suis l'un des entraîneurs. Comment puis-je lui faire accepter qu'il ne peut pas être parfait tout le temps ? Il est tellement abattu et contrarié que cela affecte d'autres aspects de sa vie également. ~ Maman de sportive

Ce cahier d'exercices de 14 jours vous enseignera tout ce que vous devez savoir sur la façon de faire face aux situations ci-dessus - et plus encore - dans votre parcours en tant que parent de sportif. Vous pouvez facilement suivre ce cours en 14 jours et le reprendre autant de fois que nécessaire. Il est rempli d'exercices pratiques, de conseils et d'outils de communication qui vous aideront à surmonter les défis difficiles comme ceux mentionnés ci-dessus. Il améliorera également la confiance et le plaisir de votre enfant dans les sports. En tant que parent sportif ultime, vous veillerez à ce que votre enfant développe une forte confiance en lui et adopte une attitude positive - des qualités dont les enfants bénéficient dans tous les aspects de la vie.

COMMENT UTILISER CE PROGRAMME Veuillez noter que ce livre s'adresse aux parents de garçons et de filles. Pour faciliter la lecture, nous alternons l'utilisation de "il" et "elle" dans chaque section.

Chaque jour, nous vous donnerons une leçon pour améliorer vos compétences de parent sportif et la confiance de votre enfant. Parfois, nous vous donnerons des exercices de conscience pour vous aider à identifier les états d'esprit qui sapent ou contribuent au succès de votre athlète dans les sports. À la fin des 14 jours, vous devriez être en train de devenir l'Ultimate Sports Parent ! Pour tirer le meilleur parti de ce programme, vous devriez accomplir les tâches quotidiennes dans ce cahier. De plus, pour apprendre le plus possible de chaque leçon de parent sportif, vous devriez accomplir toutes les tâches, en commençant par le jour 1.

Utilisez le programme audio qui accompagne L'Ultimate Sports Parent pour vous guider à travers le programme. Par exemple, vous devriez écouter l'audio pour le jour 1, puis accomplir les exercices du cahier pour le jour 1 avant de passer à l'audio et aux exercices du jour 2. Le tableau 1, ci-dessous, décrit les tâches quotidiennes que vous accomplirez dans chaque section pour améliorer votre concentration.

Tableau 1. Les Descriptions de Section dans Chaque Programme Quotidien

Section Description ÉCHAUFFEMENT Une introduction pour aider les parents à comprendre l'exercice ou la leçon quotidienne. RELEVER LE DÉFI Une citation d'un parent ou d'un enfant mettant en évidence un défi spécifique pour les parents ou les enfants. OBJECTIF DE LA LEÇON L'objectif de la leçon quotidienne pour les parents. LEÇON POUR LES PARENTS DANS LE SPORT Vous, en tant que parent, devez compléter, pratiquer et appliquer cette leçon quotidienne. SE CONNECTER AVEC LES ENFANTS Les questions importantes que les parents devraient poser à leurs enfants à propos de leur expérience sportive. PERSUASION POSITIVE Les idéaux positifs qui renforcent la confiance que les parents peuvent aider à inculquer aux jeunes athlètes. OBJECTIFS DE PERFORMANCE Les objectifs appropriés pour les enfants pour aider à améliorer les compétences mentales et la confiance. MANUEL POUR LES PARENTS Plans de résumé pour aider les parents à mettre en pratique la leçon quotidienne.

Leçon 1 : Communication positive avec votre athlète

La communication positive est la compétence la plus importante que vous pouvez posséder en tant que parent sportif. Votre style de communication influence la satisfaction et la confiance en soi que votre enfant tire des sports. Une communication de soutien peut aider votre enfant à développer la confiance en soi dont elle a besoin pour donner le meilleur d'elle-même. Une communication négative peut entraver la confiance de vos enfants. Les jeunes athlètes apprécient moins les sports et ont tendance à sous-performer lorsque leurs parents les critiquent.

Les parents doivent choisir leurs mots avec soin pour motiver les enfants à s'améliorer et à exceller. Un enfant peut interpréter les déclarations bien intentionnées d'un parent comme une pression ou des attentes élevées. Cela peut amener l'enfant à avoir peur de l'échec, ce qui l'amène souvent à jouer de manière hésitante, sans prendre de risques. Si elle interprète vos commentaires comme une pression, elle peut également décider d'arrêter de participer aux sports.

Les parents doivent être des entraîneurs mentaux intelligents et aider les enfants à développer leur confiance, à se concentrer et à profiter de la compétition. Votre jeune athlète excelle si vous aidez votre enfant à : • développer la confiance en soi • se concentrer sur le processus plutôt que sur les résultats tels que les scores ou les victoires • adopter la patience et accepter les erreurs • développer l'amour des sports et • apprendre à faire face à l'adversité.

Un bon entraîneur mental inculque ces compétences mentales positives à son équipe.

Il est particulièrement important que vous communiquiez de manière positive après que votre enfant ait compétitionné. Cela améliorera la confiance et le plaisir de votre jeune athlète. Certains parents sont prompts à offrir des suggestions d'entraînement conçues pour aider les enfants à éviter les erreurs. Beaucoup d'enfants interprètent cette rétroaction bien intentionnée comme une critique de leur performance.

Dans certains cas, une communication excessive peut être trop. Par exemple, si vous donnez à votre enfant trop d'instructions ou de détails avant un match, votre enfant peut "trop réfléchir" et ne pas jouer librement (voir le jour 11 pour plus d'informations sur la libération de votre enfant pour lui faire confiance le jour du match). Parfois, moins c'est mieux - à la fois avant un match et après une défaite difficile ou une mauvaise performance.

RISE TO THE CHALLENGE « Quand je reviens sur la piste après une course, mon père me demande pourquoi j'ai perdu la course après avoir été en tête au début. Je suis contrarié avec lui pour être si négatif et cela nuit à ma confiance. Il ne dit jamais rien de positif à propos de mes courses. C'est comme si je n'étais jamais assez bon. » ~ Coureur amateur de motocross, 13 ans

Les athlètes veulent savoir ce qu'ils font bien autant que ce qu'ils doivent améliorer. Les parents, dans leurs efforts pour être utiles, essaient parfois de corriger la technique des jeunes athl

jeunes athlètes ou d'améliorer leur performance. Les enfants interprètent souvent ces commentaires comme une critique.

Le verdict : Ce père sportif ne se concentre que sur ce qui s'est mal passé et ne donne pas de commentaires positifs ou constructifs sur ce que son fils fait bien. Ce comportement ne soutient pas la confiance ou le plaisir de l'enfant dans la course.

JOUR 1 OBJECTIF Aider les parents sportifs à (1) instiller la confiance avec des commentaires positifs, (2) poser les bonnes questions (que nous vous enseignons chaque jour du programme), et (3) donner des commentaires encourageants après la performance de leur enfant.

LEÇON POUR LES PARENTS SPORTIFS

Tâche 1 - Identifier les problèmes de communication Qu'est-ce que vous, en tant que parent, dites qui mine la confiance de votre enfant? Veuillez discuter des problèmes suivants avec votre enfant et remplir la colonne 3 avec une réponse «oui» ou «non».

Tableau 2. Identifier les problèmes de communication entre parents et athlètes

Votre communication est-elle soutenante ? Oui/Non Vous introduisez involontairement le doute dans l'esprit de votre enfant avant un match en disant : "John, méfie-toi de #32, il est beaucoup plus rapide que vous." Vous êtes parfois trop critique envers la performance de votre enfant : "Tu n'as jamais terminé ta rotation sur la poutre d'équilibre. Je pensais que tu travaillais dessus avec ton entraîneur ?" Votre enfant n'a pas entendu ou compris ce que vous avez dit. À chaque fois que votre enfant ne vous entend pas, le canal de communication est bloqué ou le message n'est pas interprété correctement. Vous voulez bien faire, mais vous mettez votre enfant sous pression avec des attentes : "Tu devrais faire un score de par à chaque tournoi où tu joues car je te vois le faire à l'entraînement." Vous ne soutenez pas votre enfant avec des déclarations telles que : "Je ne peux pas t'aider, demande à tes entraîneurs", ou "tu as juste besoin de plus de pratique." Vous parlez trop de la perte d'un match. Vous parlez de la défaite à plusieurs reprises lorsque l'enfant a terminé le match. Vous analysez chaque jeu après un match. Vous analysez chaque jeu après un match alors que l'enfant ne veut pas en discuter. Listez d'autres problèmes de communication dont vous êtes conscients :

Tâche 2 – Autres signes d'amélioration de la communication

Recherchez les signes suivants et les commentaires de votre enfant pour savoir si votre communication peut être améliorée. • L'athlète dit "Je ne t'ai pas entendu" ou "Je ne t'ai pas compris". • Vous semblez anxieux avant la compétition, donnant des indices verbaux et non verbaux d'anxiété que votre enfant perçoit. • Vous surchargez votre enfant avec trop de détails techniques ou d'instructions. • Vous êtes tous les deux très émotifs après une mauvaise performance et les tempéraments s'échauffent. • Vous vous disputez avec votre jeune athlète après une compétition à propos d'une décision d'entraîneur. • Vous donnez à votre enfant le "traitement silencieux" après une défaite. • Vous affichez une communication non verbale inappropriée, comme s'éloigner après qu'un golfeur fait un double bogey. • Vous parlez trop souvent des erreurs passées de votre enfant. • Vous êtes rapide à critiquer ou à offrir des solutions à votre enfant après les jeux ou les actions. • Vous évitez de donner des commentaires positifs après une bonne performance par peur que votre enfant devienne complaisant. • Vous fixez des objectifs plus élev Vous fixez des objectifs plus élevés pour votre enfant sans d'abord l'arrêter et le récompenser et lui permettre de profiter de son succès. • Remarquez-vous d'autres signes que votre communication a besoin d'amélioration ? Énumérez-les ci-dessous :

Étape 3 - Stratégies et points de discussion pour les parents d'enfants sportifs L'objectif de la leçon d'aujourd'hui est d'aider à améliorer vos compétences en communication avec votre enfant. En fait, tout le programme vous aide à améliorer la communication avec votre enfant. L'un de nos objectifs est de vous aider à poser les bonnes questions lorsque vous parlez de sport avec votre enfant. Voici trois stratégies pour la leçon d'aujourd'hui :

1. Compétences de base en communication pour les parents d'enfants sportifs. La communication est la capacité de partager des informations significatives avec les autres grâce au langage verbal et non verbal. Lorsque vous communiquez avec votre athlète, ce n'est pas simplement un message à sens unique (par exemple, vous parlez ou vous gesticulez et votre enfant écoute). Vous devez aussi être un bon auditeur. Le tableau 3 liste les huit compétences de communication les plus importantes pour les parents.

Tableau 3. Compétences en communication pour les parents

Compétence en communication Votre tâche

1. Soyez aussi un bon auditeur La communication est à double sens. Essayez d'écouter autant que vous parlez.
2. Utilisez le contact visuel Gardez le contact visuel avec votre enfant lorsque vous communiquez pour lui montrer que vous êtes à l'écoute.
3. Utilisez un ton de voix positif Le ton de voix est souvent plus puissant que les mots. Gardez votre ton positif.
4. Assurez-vous que le message est compris Ne supposez pas que votre message a été interprété correctement. Demandez à votre enfant s'il comprend ce que vous avez dit.
5. Mettez de côté votre programme Laissez tomber votre programme lorsque vous parlez à votre enfant.
6. Apprenez le vocabulaire du sport de votre enfant Les athlètes sont plus susceptibles de discuter de leur sport si vous avez une bonne maîtrise de la terminologie qu'ils utilisent.
7. Cherchez d'abord à comprendre Ne soyez pas devin et ne supposez pas que vous savez ce que votre enfant va dire ! Essayez de comprendre d'abord avant de proposer des suggestions.
8. Résumez les points clés Les gens ne retiennent qu'une fraction de ce qu'ils entendent. Répétez les points clés et résumez souvent.

Sur la base de ce qui précède, quelles sont les quatre compétences principales que vous devez améliorer ?

1. Poser les bonnes questions Nous pensons qu'il est important pour les parents de poser de bonnes questions à leurs enfants. C'est tellement important que nous avons consacré une section quotidienne à cette question intitulée "Se connecter avec les enfants". Poser les bonnes questions après la compétition et les matchs montre à votre enfant ce que vous pensez être important. Par exemple, si vous demandez "As-tu gagné ?", votre enfant pensera que la victoire est la chose la plus importante. Si vous demandez "Est-ce que tu t'es amusé ?", elle supposera que s'amuser est le plus important. Quelles sont les bonnes questions ?

Les questions efficaces comprennent : • Questions ouvertes - Ne comptez pas sur des questions simples oui / non • Questions d'approfondissement - Assurez-vous de demander à l'enfant d'élaborer • Questions axées sur le processus - Mettez l'accent sur le processus, plutôt que sur les résultats tels que les victoires ou les scores • Questions douces - Posez des questions qui n'attaquent pas l'enfant • Questions non-dénigrantes - Posez des questions qui ne rabaissent pas l'enfant • Cues non verbaux positifs - Assurez-vous que votre langage corporel est positif • Intonation de la voix - Utilisez une tonalité de voix non menaçante • Questions de clarification - Posez des questions pour vous assurer que vous comprenez ce que l'athlète dit

Le tableau 4 comprend cinq exemples de questions efficaces. Ils abordent différents scénarios avec lesquels vous pourriez être familier. Nous en avons laissé un vide pour que vous écriviez une question efficace.

Tableau 4. Poser des questions efficaces

Situation Questions Exemples

L'équipe de l'enfant perd Combien t'es-tu amusé aujourd'hui? Quelles nouvelles choses as-tu apprises aujourd'hui?

L'enfant marque son premier but Comment te sens-tu d'avoir marqué ton premier but aujourd'hui?

L'athlète ne joue pas suffisamment Qu'est-ce que tu penses que l'entraîneur avait en tête en tant que stratégie aujourd'hui?

L'enfant montre une amélioration de ses compétences Qu'est-ce qui t'a conduit à maîtriser ce mouvement dans ton jeu aujourd'hui?

L'enfant s'inquiète que ses coéquipiers ne l'aiment pas Comment te sens-tu à propos de tes coéquipiers aujourd'hui?

1. Améliorer vos commentaires post-performance. Ce que vous dites à votre enfant après un match est essentiel pour l'aider à traiter le jeu de manière productive. Les conseils suivants sont conçus pour vous aider à vous assurer que votre enfant se sent positif après un match. L'objectif est d'aider votre athlète à évaluer objectivement sa performance et à avancer avec confiance.
2. Commencez par faire deux commentaires positifs sur la performance de votre fils ou de votre fille. Choisissez deux points forts de votre enfant. Par exemple, "Tu as vraiment bien frappé la balle au départ aujourd'hui et tu as fait un excellent retour après un début lent." Vous êtes plus susceptible d'attirer l'attention de votre enfant en commençant par un commentaire positif.
3. Demandez à votre joueur ce qu'il a bien fait aujourd'hui. "Quelles sont les deux choses que tu as bien faites aujourd'hui?" Discutez de cela en premier, peu importe que votre enfant ait bien ou mal joué. Vous voulez que votre enfant se sente en confiance quant à un aspect de la performance.
4. Demandez à votre athlète ce qu'elle pense qu'elle pourrait faire mieux demain (ou la prochaine compétition). Par exemple, "Sur quoi penses-tu que tu devrais te concentrer ou travailler pour t'améliorer lors de la prochaine compétition?"
5. Peu importe à quel point vous êtes heureux ou déçu de la performance de votre enfant, montrez toujours la même réaction après la compétition. Offrez des commentaires positifs et une attitude corporelle positive. Essayez de rester émotionnellement neutre. Ne montrez pas trop d'excitation après un bon jeu et ne montrez pas de déception ou de frustration après une mauvaise performance. Gardez également votre langage corporel sous contrôle. Soyez conscient de vos expressions faciales ou de votre tendance à baisser la tête après un mauvais match, par exemple.
6. Soyez conscient des récompenses ou punitions subtiles que vous pourriez donner à votre athlète après un match, que vous le fassiez consciemment ou non. Par exemple, montrer de l'excitation et de l'enthousiasme (pour un bon jeu) est une récompense pour votre enfant. Retirer l'attention ou rester silencieux (après une mauvaise performance) est une forme de punition pour votre enfant.
7. Offrez toujours des commentaires constructifs (basés sur l'observation ou les statistiques) que vous pourriez avoir sur la performance de votre athlète. Cela aidera votre enfant à apprendre, grandir ou s'améliorer. Préfacez les commentaires avec un commentaire positif. Par exemple, "Tu as très bien servi aujourd'hui, mais j'ai remarqué que ton jeu de pied semblait être un peu décalé. Qu'est-ce que ça t'a fait ressentir?"
8. Évitez de vous attarder sur les chiffres, les résultats, les scores ou la position dans la compétition. Ne discutez des statistiques que si nécessaire pour faire un point. Au lieu de cela, concentrez-vous sur ce que votre fils ou votre fille a bien fait dans le processus de jeu (a-t-elle eu une bonne concentration, un bon tir ou de belles

En fonction des stratégies ci-dessus, énumérez les 5 principales façons d'améliorer votre communication après le match :

CONNECTER AVEC LES ENFANTS Voici cinq questions importantes que vous pourriez poser à votre enfant après un match :

1. Quelles sont deux choses que tu as bien faites lors de ton match aujourd'hui ?
2. Quelle a été la meilleure partie du match pour toi aujourd'hui ?
3. À quel point t'es-tu concentré sur le processus aujourd'hui sans te soucier des résultats ?
4. Qu'est-ce qui te rend le plus fier de ta performance aujourd'hui ?
5. As-tu apprécié quand ton équipe...?

PERSUASION POSITIVE Utilisez les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. Je suis content que tu me l'aies dit. Maintenant, j'ai une meilleure idée de ce que tu ressens quand tu fais une erreur.
2. J'espère que j'ai été soutenant pour toi aujourd'hui pendant ce match vraiment difficile.
3. J'apprécie vraiment que tu me dises ce que tu ressens à propos de ce joueur qui dit des choses pourries sur les membres de l'équipe.
4. Votre propre :

OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Communiquer à vos parents comment vous vous sentez avant un match.
2. Demander à vos parents de limiter leurs instructions ou leur coaching juste avant le match.
3. Dire à vos parents si vous êtes contrarié par un entraîneur ou un autre joueur. (Lorsque l'enfant parle, soyez un bon auditeur !)

Le Guide pour les parents est un résumé de vos tâches en tant que parent sportif pour chaque leçon. Veuillez cocher chaque case pour indiquer votre compréhension ou votre application de chacune des déclarations suivantes sur la communication :

* Je comprends l'importance d'une communication positive avec mon enfant avant et après la performance.
* Je m'efforcerai de poser des questions efficaces sur l'expérience de mon enfant dans le sport, ce qui améliorera sa confiance en elle et lui permettra de communiquer ouvertement avec moi.
* J'interagirai avec mon enfant pour l'aider à traiter efficacement sa performance après un match. Je ne l'attaquerai jamais ni ne la blâmerai pour ses erreurs ou ses fautes.
* En tant que parent, je ne peux pas supposer que mon enfant comprend ou retient chaque message que je lui envoie. Je vérifierai souvent avec mon enfant pour m'assurer qu'elle comprend. Je fournirai des résumés de nos conversations. Exemple : « Je pense que tu as été génial aujourd'hui, même si tu as eu l'impression de ne pas avoir assez de rebonds ».

AIDER VOTRE ATHLÈTE À ÉTABLIR DES OBJECTIFS APPROPRIÉS

ÉCHAUFFEMENT La capacité de votre enfant à fixer des objectifs est cruciale pour sa réussite dans les sports et dans la vie ! Quand Tiger Woods était jeune, il avait pour objectif de battre tous les records de Jack Nicklaus. Tiger se rappelait son rêve chaque nuit. À ce jour, Tiger est en avance sur son programme pour transformer son rêve en réalité.

Une note rapide à propos de la leçon d'aujourd'hui sur l'établissement d'objectifs : cette leçon est plus appropriée pour les athlètes sérieux et compétitifs. Les jeunes athlètes de moins de 10 ans peuvent ne pas comprendre ou utiliser pleinement nos stratégies d'établissement d'objectifs.

Dans cette section, nous vous montrons comment aider votre enfant à s'efforcer d'atteindre ses objectifs. Il ne suffit pas de simplement fixer des objectifs. Les athlètes doivent également s'engager à évaluer et reformuler leurs objectifs.

En plus d'établir des objectifs pour la compétition, votre enfant peut également établir et surveiller des objectifs pour les entraînements. Cela l'aidera à rester engagé et sur la bonne voie. Évidemment, le type d'objectifs que votre enfant vise dépendra de son âge. L'objectif d'un enfant de 5 ou 6 ans peut être simplement de s'amuser, se faire des amis ou apprendre à courir plus vite. Au fur et à mesure que les enfants grandissent, leurs objectifs peuvent être plus spécifiques et ambitieux.

Voici quelques domaines dans lesquels il est bon d'établir des objectifs : • Objectifs de performance - L'athlète devrait en établir pour l'aider à viser le succès et améliorer sa performance. • Statistiques de performance - L'athlète devrait utiliser ces statistiques pour mesurer différentes zones de performance, telles que le pourcentage de premières balles réussies ou le pourcentage de tirs réussis. • Objectifs d'entraînement - Votre jeune athlète devrait définir le temps qu'il passera chaque semaine à travailler sur ses objectifs d'entraînement. Ceux-ci se concentrent sur ce qu'il veut réaliser pendant le temps d'entraînement. • Objectifs de jeu mental - Votre enfant ou adolescent devrait fixer des objectifs sur sa confiance, sa concentration, sa confiance, son calme ou sa routine pré-tir. • Objectifs de condition physique - Les athlètes établissent ces objectifs pour améliorer leur force, leur souplesse, leur endurance et leur condition physique globale.

Les objectifs dirigent l'attention de votre enfant et le concentrent sur l'amélioration. En résumé, fixer des objectifs dans les sports est important pour :

1. Améliorer la motivation et l'engagement
2. Aider les enfants à rester concentrés sur ce qu'ils veulent accomplir
3. Évaluer les forces et les faiblesses, et
4. Suivre les améliorations et les progrès de la performance

Une note importante sur les objectifs et les attentes : vous ne voulez pas que les objectifs de votre enfant ressemblent à des attentes, qui ne sont pas saines pour les athlètes. Nous définissons les attentes comme des demandes ou des pressions que l'enfant ressent pour obtenir un certain résultat. Si les enfants ne répondent pas aux attentes, ils ont l'impression d'échouer et deviennent rapidement frustrés par leur performance. Les athlètes doivent fixer des objectifs ambitieux et appropriés, mais sans le lourd fardeau d'attentes strictes.

Votre enfant peut fixer quatre types d'objectifs à court et à long terme : (1) les objectifs à long terme ou les rêves, (2) les objectifs intermédiaires, (3) les objectifs à court terme et (4) immédiats, ou ce que nous appelons les objectifs de processus. Nous avons ajouté le quatrième car il s'agit d'un type d'objectif très important qui aide les athlètes à rester ancrés dans le moment présent lorsqu'ils exécutent une action. Les objectifs de processus aident les athlètes à se concentrer uniquement sur l'exécution.

Votre enfant ou adolescent devrait se concentrer à la fois sur les objectifs de "processus" du jeu mental et de performance. Par exemple, un enfant pourrait établir un plan pour chaque service avant de servir la balle au tennis. Un joueur de baseball pourrait s'engager à lancer la balle. Ces deux derniers sont des objectifs de performance. De plus, il pourrait se fixer des objectifs de "processus" de jeu mental, comme lâcher prise de la dernière action.

Lors de l'exécution, votre enfant devrait essayer de se concentrer autant que possible sur ces petits objectifs. Cela le garde ancré dans le moment présent et l'empêche de se soucier du score ou de la victoire.

Dans la plupart des cas, l'entraîneur de votre enfant aura déjà un programme de fixation d'objectifs en place. Assurez-vous de vérifier avec l'entraîneur de votre enfant avant de commencer un programme de fixation d'objectifs afin de pouvoir soutenir les efforts de l'entraîneur dans ce domaine.

Levé le défi

"Mon fils (âgé de 15 ans) est trop obsédé par le fait d'atteindre des statistiques élevées pour chaque match. S'il n'est pas en mesure d'atteindre ses statistiques en termes de nombre de points et de rebonds à la mi-temps, il commence à douter de son jeu et se demande s'il contribue à l'équipe. Cela affecte son jeu pour le reste du match." ~Père de footballeur de lycée

Les athlètes et les entraîneurs se concentrent souvent sur les statistiques de jeu. Les entraîneurs donnent souvent aux athlètes certains objectifs à atteindre à chaque match. C'est une bonne idée pour diriger l'attention de l'athlète sur ce que vous voulez qu'il se concentre. Cependant, parfois les athlètes se concentrent trop sur l'image globale au lieu de ce qu'ils doivent faire dans le processus.

Le verdict : La confiance et le succès de cet athlète souffrent lorsqu'il pense qu'il n'atteint pas les statistiques de fin de match attendues.

OBJECTIF DU JOUR 2 Aider les parents de sport (1) à comprendre quels sont les objectifs appropriés, et (2) leur apprendre à aider leur enfant à fixer des objectifs appropriés dans le sport.

LEÇON POUR LES PARENTS DE SPORT

1. Types d'objectifs pour votre enfant Les parents doivent aider leur enfant à fixer 4 types d'objectifs. Ils sont inclus dans le tableau 5.

## Table 5. Four Types of Goals

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Type of Goal** | **Description** | **Example** |
| 1. Long-term or dream goals | These are the driving force behind playing a sport; every other goal supports this dream goal. What does your athlete want to accomplish in the next two to three years? | Become an all star athlete by my senior year |
| 2. Intermediate goals | These are goals your child or teen wants to accomplish in the next six months to a year. They will help him achieve his long-term goals. What does he want to achieve this year (or season) with his game? | Increase free-throw percentage to 65% average in six months |
| 3. Short-term goals | Short-term goals are those the athlete hopes to accomplish this week or month. These goals help a child stay focused in practice and play for the next  week. What does he want to achieve in practices or games this week? | Make 20 putts in a row from 3 feet in practice each day |
| 4. Immediate or  “process goals” | Process goals are an extension of the short-term goals your young athlete sets for the week. Process goals help your child strive for success. What does he want or need to focus on at this  moment to play well? | Be fully committed to each pitch prior to stepping on the mound |

Tableau 5. Quatre types d'objectifs

Type d'objectif Description Exemple

1. Objectifs à long terme ou de rêve Ce sont la force motrice derrière la pratique d'un sport; tous les autres objectifs soutiennent cet objectif de rêve. Que veut accomplir votre athlète dans les deux à trois prochaines années ? Devenir un athlète vedette d'ici ma dernière année
2. Objectifs intermédiaires Ce sont les objectifs que votre enfant ou adolescent souhaite accomplir dans les six prochains mois à un an. Ils l'aideront à atteindre ses objectifs à long terme. Qu'est-ce qu'il veut accomplir cette année (ou cette saison) avec son jeu ? Augmenter le pourcentage de lancers francs à une moyenne de 65% en six mois.
3. Objectifs à court terme Les objectifs à court terme sont ceux que l'athlète espère atteindre cette semaine ou ce mois-ci. Ces objectifs aident l'enfant à rester concentré lors des pratiques et des matchs de la semaine suivante. Que veut-il accomplir lors des entraînements ou des matchs cette semaine ? Réussir 20 putts de suite à 3 pieds lors de chaque pratique.
4. Objectifs immédiats ou « objectifs de processus » Les objectifs de processus sont une extension des objectifs à court terme que votre jeune athlète fixe pour la semaine. Les objectifs de processus aident votre enfant à viser le succès. Sur quoi veut-il ou doit-il se concentrer en ce moment pour bien jouer ? Être totalement engagé dans chaque lancer avant de monter sur le monticule.
5. Conseils pour définir des objectifs appropriés. Il est tout aussi important de savoir comment définir des objectifs que de déterminer quels sont vos objectifs. Voici des lignes directrices pour définir des objectifs. Les objectifs de votre enfant ou adolescent doivent : • Être spécifiques • Être mesurables • Inclure une échéance • Être adaptés à l'âge et aux capacités du joueur • Être stimulants pour l'athlète • Se concentrer sur le processus et la performance, plutôt que sur le résultat • Être formulés de manière positive • Inclure des objectifs pour les entraînements • Définir des objectifs de processus chaque jour pour se concentrer sur l'exécution.
6. Stratégies pour définir des objectifs. Tous les objectifs ne sont pas bons. Les athlètes peuvent établir des objectifs négatifs (« Je ne veux pas commettre d'erreurs aujourd'hui ») et des objectifs positifs (« Je veux prendre une grande respiration avant chaque coup de coin »). Les objectifs de votre enfant doivent être basés sur ses capacités, mais doivent également être stimulants.
7. Évaluez les capacités existantes de votre enfant et où il veut aller. La première étape consiste à décider quels objectifs votre enfant devrait se fixer. Pour ce faire, vous devez évaluer les capacités de votre enfant. Dans des sports comme le golf et le tennis, il est facile de suivre plusieurs statistiques telles que « greens atteints en régulation » ou « pourcentage de premiers services réussis ». Par exemple, si votre enfant atteint en moyenne cinq greens par parcours, il est trop ambitieux de fixer un objectif de dix greens par parcours d'ici la fin de la saison de golf.

## Table 6. Assess Your Current Performance Level

|  |  |
| --- | --- |
| **Game Statistics** | **Current Performance Level** |

Statistiques du jeu Niveau de performance actuel

1. Établissez des objectifs appropriés qui se concentrent sur l'exécution quotidienne. Guidez votre enfant vers des objectifs de processus qui se concentrent sur l'exécution moment par moment. Vous devez faire cela après avoir déterminé les objectifs à long et à court terme.

Définissez deux catégories d'objectifs de processus :

1. Des objectifs de performance qui se concentrent sur une certaine statistique de jeu, telle que le pourcentage de premiers services au tennis, ou "Frapper 10 greens par tour".
2. Des objectifs mentaux qui se concentrent sur l'amélioration du jeu mental de votre enfant - tels que se débarrasser rapidement des erreurs ou "S'engager dans une conversation interne positive".

Les objectifs de jeu mental sont plus difficiles à évaluer et plus difficiles à mesurer, mais valent toujours l'effort. Ci-dessous se trouve un espace de travail pour commencer votre établissement d'objectifs.

## Table 7. Goal Getting for Kids

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Type of Goal** | **Goals** | **Time-Frame** |
| 1. Long-term or dream goals |  |  |
| 2. Intermediate goals |  |  |
| 3. Short-term goals |  |  |
| 4. Immediate or process goals |  |  |

Table 7. Objectifs pour les enfants

| **Type d'objectif** | **Objectifs** | **Échéancier** |
| --- | --- | --- |

1. Objectifs à long terme ou objectifs de rêve | |
2. Objectifs intermédiaires | |
3. Objectifs à court terme | |
4. Objectifs immédiats ou de processus | |
5. Suivre, évaluer et modifier les objectifs de votre enfant. Il ne suffit pas de simplement fixer des objectifs. Vous devez surveiller et évaluer les objectifs de votre enfant. Vous pouvez constater que les objectifs que vous avez fixés étaient trop faciles ou trop difficiles. Si votre enfant ne peut pas atteindre les objectifs, cela peut signifier que vous vous concentrez sur la perfection et que vous devez réévaluer. Si vous atteignez tous vos objectifs facilement, cela peut signifier que vous devez fixer des objectifs plus élevés pour votre enfant. Toutes les quelques semaines, vous pourriez fixer de nouveaux objectifs pour la pratique et la performance en fonction du niveau de performance actuel de votre enfant et de ses faiblesses et forces.

CONNECTION AVEC LES ENFANTS Voici cinq questions importantes que vous pourriez poser à votre enfant concernant les objectifs.

1. Quels objectifs aimerais-tu accomplir d'ici la fin de ta saison ?
2. Quels objectifs votre entraîneur vous donne-t-il, le cas échéant ? Êtes-vous à l'aise avec ces objectifs ?
3. Quel serait un objectif facile pour toi à atteindre dans le mois à venir ? Quel serait un objectif difficile à accomplir dans le mois à venir ?
4. Si tu voulais fixer un objectif pour t'aider à faire de ton mieux à chaque jeu ou coup, sur quoi te concentrerais-tu ?
5. Comment t'en es-tu sorti avec tes objectifs de processus simples aujourd'hui ? Voici des exemples d'objectifs de processus : "Ramasser rapidement la balle" et "Voir la balle pendant le passage au bâton".

PERSUASION POSITIVE Utilisez les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. Le fait que vous fixiez des objectifs positifs de performance chaque jour ne signifie pas que je m'attends à ce que vous les atteigniez tous. Vous devriez vous efforcer d'atteindre des objectifs car ils vous aident à réfléchir à ce qu'il faut faire, mais ce n'est pas grave si vous ne réalisez pas chaque objectif.
2. Concentrez-vous sur les petites choses que vous devez bien faire aujourd'hui et ne vous inquiétez pas de vos statistiques ou du résultat. Si vous vous concentrez bien sur les petites choses, vous jouerez bien aujourd'hui.
3. Fixez un ou deux objectifs de processus aujourd'hui. Soyez positif quant à la façon dont vous fixez vos objectifs. Un exemple : "Engagez-vous à suivre le plan pour chaque jeu."
4. À vous de jouer :

LES OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Définissez des objectifs de performance simples chaque jour pour certains aspects du jeu de votre enfant.
2. Définissez des objectifs de jeu mental simples qui attirent l'attention de votre enfant sur les améliorations "de jeu mental". Ces objectifs devraient concerner la confiance, la concentration ou la sérénité.
3. Définissez des objectifs de performance pour les entraînements. Ces objectifs peuvent souvent devenir un défi amusant pour les athlètes. Un exemple : "Frapper 2 balles sur 3 dans la cage de frappe".

GUIDE DES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour indiquer votre compréhension ou votre application des déclarations suivantes : Je comprends que la définition et la réalisation d'objectifs sont un processus continu qui se développe avec le niveau de compétition et les changements de performance de mon enfant. Les objectifs à long terme sont nécessaires, mais les types d'objectifs les plus importants aident mon enfant à se concentrer sur l'instant présent, comme être confiant dans l'exécution. Je vérifierai avec mon enfant pour m'assurer que ses objectifs sont formulés de manière positive. Je veux l'aider à se concentrer sur ce qu'il veut accomplir plutôt que sur ce qu'il veut éviter. En tant que parent, je devrais consulter l'entraîneur de mon enfant pour m'assurer que mes efforts ne contredisent pas ceux de l'entraîneur.

JOUR 3 Fournir une motivation positive pour votre jeune athlète

ÉCHAUFFEMENT Les enfants participent aux sports pour de nombreuses raisons, dont beaucoup sont bénéfiques pour l'athlète - jouer à un sport pour rencontrer des amis, par exemple. Cependant, certaines raisons ne sont pas appropriées, comme jouer simplement pour plaire à un parent.

Voici les raisons courantes pour lesquelles les enfants jouent aux sports : • Pour vivre des moments de plaisir et de joie • Pour jouer à quelque chose que j'aime • Pour rester en forme physiquement • Pour améliorer ou maîtriser des compétences • Pour faire partie d'une équipe • Pour se faire de nouveaux amis

Les enfants ont trois besoins qui peuvent être satisfaits par le sport. Il s'agit du besoin de stimulation ou d'excitation, du besoin d'appartenir à un groupe et de socialiser avec d'autres personnes de leur âge, et du besoin de démontrer une compétence. Les jeunes athlètes ont également besoin de se sentir respectés et soutenus. Ils ne réagissent pas bien lorsque les parents critiquent leurs efforts ou se concentrent sur leurs échecs. Les parents peuvent le mieux soutenir leurs enfants en fournissant une motivation positive. Ici, nous définissons la motivation positive comme l'influence sur l'enfant pour obtenir ou aller vers un objectif. Vous ne voulez pas que votre enfant se sente accablé par vos attentes ou vos pressions. C'est une motivation négative.

Parlons un instant des entraîneurs qui motivent les enfants en utilisant des tactiques de peur. Un entraîneur de basketball retirait ses joueurs des matchs en quelques secondes s'ils commettaient des erreurs. Il criait également sur les garçons après des défaites, en se concentrant uniquement sur leurs erreurs. Il menaçait certains joueurs, leur disant qu'il les mettrait sur le banc ou les expulserait de l'équipe s'ils continuaient à commettre certaines erreurs. Il donnait rarement des commentaires positifs.

Les garçons avaient peur de cet entraîneur et la plupart d'entre eux jouaient avec hésitation - et pas à la hauteur de leurs capacités - parce qu'ils avaient peur de commettre des erreurs. Beaucoup de joueurs pleuraient après les entraînements ou les matchs et se critiquaient pour leurs échecs. Ils ne se sentaient pas confiants, réussis ou heureux.

Au lieu de motiver avec des tactiques de peur, les parents et les entraîneurs doivent se concentrer sur les succès et les réalisations positives des enfants. Cela signifie reconnaître les améliorations et les efforts des jeunes athlètes. L'objectif de cette leçon est de vous aider, en tant que parent sportif, à apprendre comment motiver votre athlète avec des commentaires positifs. Nous allons vous apprendre à vous concentrer sur des objectifs positifs - plutôt que négatifs. Vous apprendrez à vous concentrer sur ce que les enfants devraient réaliser - au lieu de ce qu'ils devraient éviter. C'est ce que nous appelons inculquer un état d'esprit axé sur le succès.

RISE TO THE CHALLENGE

« Si je fais une erreur, je regarde dans les gradins pour voir la réaction de mes parents parce que je veux savoir s'ils sont déçus de moi. Je crains ce qu'ils vont dire si je ne suis pas bonne. » ~Joueuse de softball, 9 ans

La peur de l'échec est le défi mental le plus courant pour les jeunes athlètes aujourd'hui. Cela handicape vraiment le jeu mental d'un athlète et l'empêche de donner le meilleur de lui-même dans n'importe quelle situation.

Le verdict : Cette athlète a peur de décevoir ses parents si elle commet des erreurs. Par conséquent, elle se concentre trop pendant le jeu sur ce qu'elle ne doit pas faire, ce qui la rend tendue et l'incite à essayer trop fort pour éviter de commettre des erreurs.

OBJECTIF DU JOUR 3 Vous aider en tant que parent de sport (1) à reconnaître les signes et les comportements qui contribuent à la peur de l'échec chez un athlète et (2) vous aider à motiver votre enfant à avancer vers le succès plutôt que de s'éloigner de l'échec ou des erreurs.

## Table 8. Identifying Fear of Failure

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fear** | **Examples** | **Yes/No** |
| Fear of losing a match, game, or race | Athlete worries about losing a game or match and this causes anxiety, tension, or worry. |  |
| Fear of embarrassment | Athlete thinks too much about not embarrassing herself in front of others. She’s afraid of what others might think of her. |  |
| Fear of letting others down | Athlete is afraid to let parents, coach, or teammates down as a result of not performing well. |  |
| Fear of not playing up to one’s potential | Athlete fears not playing up to her own expectations about her potential. |  |
| Fear of not  meeting others’  expectations | Athlete is afraid of not meeting the expectations that she thinks others have for her. |  |
| Fear of hard work not paying off | Athlete is afraid that exhaustive efforts will not  result in the “pay off” for the hard work. |  |
| Fear of negative social evaluation | Athlete is afraid of what others may say or do if her performance is not perfect or acceptable to others. |  |
| Fear of rejection or not gaining approval | Athlete is afraid of losing friends. She’s afraid  others will reject her for not performing well. |  |

Leçon pour les parents de sportifs

Tâche 1 - Identifier la peur de l'échec chez les athlètes Le premier objectif est d'identifier les signaux indiquant que la motivation de votre enfant ou adolescent est principalement d'éviter l'échec. La peur de l'échec est liée au besoin perçu d'approbation sociale de l'athlète, que nous abordons dans le jour 6 de ce programme. Vous devriez discuter avec votre enfant des craintes identifiées dans le tableau 8 ci-dessous.

Tableau 8. Identifier la peur de l'échec

Peur Exemples Oui/Non Peur de perdre un match, un jeu ou une course L'athlète s'inquiète de perdre un match ou un jeu et cela cause de l'anxiété, de la tension ou de l'inquiétude.

Peur de l'embarras L'athlète pense trop à ne pas s'embarrasser devant les autres. Elle a peur de ce que les autres pourraient penser d'elle.

Peur de décevoir les autres L'athlète a peur de décevoir ses parents, son entraîneur ou ses coéquipiers en ne performant pas bien.

Peur de ne pas jouer à son potentiel L'athlète craint de ne pas jouer à la hauteur de ses propres attentes quant à son potentiel.

Peur de ne pas répondre aux attentes des autres L'athlète a peur de ne pas répondre aux attentes qu'elle pense que les autres ont pour elle.

Peur que le travail acharné ne porte pas ses fruits L'athlète a peur que les efforts épuisants ne se traduisent pas par le "rendement" attendu du travail acharné.

Peur d'une évaluation sociale négative L'athlète a peur de ce que les autres pourraient dire ou faire si sa performance n'est pas parfaite ou acceptable pour les autres.

Peur du rejet ou de ne pas obtenir d'approbation L'athlète a peur de perdre des amis. Elle a peur que les autres la rejettent parce qu'elle ne performe pas bien.

tâche 2 – Les 10 symptômes de la peur de l'échec qui montrent que l'enfant est motivé par la peur

Recherchez les signes et les rapports de votre enfant qui signalent que la motivation de l'athlète est d'éviter l'échec dans le sport. Votre enfant ou adolescent peut: • Avoir des attentes strictes quant à sa performance • Performe beaucoup mieux à l'entraînement qu'en compétition • Manifeste de l'anxiété, de la tension ou des inquiétudes avant le match concernant sa performance • Vouloir réussir à tout prix, ce qui provoque de l'anxiété • Être obsédé par les résultats et les scores et ne pas pouvoir se concentrer sur l'instant présent • Être impatient quant aux résultats en compétition et vouloir s'améliorer rapidement • Associer son estime de soi à son niveau de performance • S'inquiéter trop de ce que les autres pensent • Craindre de décevoir les entraîneurs, les parents ou les coéquipiers • Présenter d'autres signes de peur de l'échec ? Les énumérer ici :

Tâche 3 – Stratégies et points de discussion pour les parents sportifs. Commencez par examiner votre comportement en tant que parent. Contribuez-vous à la peur de l'échec de votre enfant ou adolescent ? Voici quelques réflexions à considérer.

1. Contribuez-vous à la peur de l'échec de votre enfant ? Parfois, les parents contribuent involontairement à la peur de l'échec de leur enfant en : • La faisant sentir qu'elle doit être parfaite dans le jeu -- sinon vous en tant que parent, serez mécontent de sa performance. • La concentrant trop sur les erreurs qu'elle commet. • Lui disant d'éviter de jouer mal et de s'embarrasser elle-même. • Dire à un jeune athlète que vous vous sentirez embarrassé si elle joue mal aujourd'hui. • Utilisant des tactiques de peur pour la motiver, comme lui dire qu'elle perdra sa position de départ si elle joue mal dans le match d'aujourd'hui. • Contribuant à ses attentes élevées en lui disant que vous attendez d'elle qu'elle gagne facilement le match contre un adversaire inférieur. • La concentrant trop sur les résultats ou l'issue du match plutôt que sur le processus. • La menaçant de retirer votre soutien si elle ne gagne pas la course. • Rappelant à votre enfant l'argent que vous dépensez pour son sport. En lui disant qu'elle devrait "jouer comme un pro", étant donné tout l'argent que vous avez dépensé. • Rappelant à votre enfant que tous vos amis assistent au match aujourd'hui et que vous voulez qu'elle "fasse bonne figure". • D'autres façons dont vous contribuez à la peur de l'échec de votre enfant :
2. Conseils pour surmonter la peur de l'échec de votre enfant. Une fois que vous avez identifié la peur spécifique de l'échec, discutez-en avec votre enfant. Utilisez la raison et la rationalité pour convaincre votre enfant que sa peur n'est souvent pas basée sur la raison ou les faits : • Contredisez l'importance de la peur de votre enfant dans le contexte plus large de la vie. "Est-ce que cela a vraiment de l'importance si vous perdez un match de soccer ?" • Interrogez la rationalité de la peur de votre enfant. "Est-ce que votre entraîneur s'attend vraiment à ce que vous jouiez parfaitement ou est-ce seulement ce que vous pensez ?" • Demandez si le fait de s'accrocher à cette peur aide votre enfant à se sentir ou à performer mieux. "Vous amusez-vous davantage lorsque vous vous inquiétez du score du match et de ce que les autres diront si vous perdez ?" • Quelles sont les preuves qui étayent cette peur ? "Comment savez-vous vraiment que j'attends de vous que vous gagniez chaque match ?"
3. Inculquez à votre enfant un état d'esprit axé sur la réussite. Une approche axée sur la réussite concentre votre enfant sur ce qu'elle veut accomplir, plutôt que sur ce qu'elle veut éviter. Cela élimine le fardeau des attentes. C'est une concentration sur le moment présent, sur ce que votre enfant doit faire pour atteindre l'excellence. Les enfants ayant un état d'esprit axé sur la réussite ont un objectif positif en tête.

Dans le tableau 9, nous répertorions les déclarations ou croyances courantes que les athlètes entretiennent et qui sont des comportements d'évitement. Votre tâche consiste à devenir un expert dans la transformation des déclarations axées sur la peur en déclarations axées sur la réussite. Nous commençons avec quelques exemples ci-dessous. Veuillez pratiquer la conversion de déclarations axées sur la peur en déclarations axées sur la réussite.

## Table 9. Fear Driven Athlete vs. Success Driven Approach

|  |  |
| --- | --- |
| **The Fear-Driven Athlete** | **The Success-Driven Athlete** |
| “I feel like I need to be perfect in today’s game to gain acceptance from my parents.” | “I know if I work my game plan and focus on one play at a time the result will take care of itself.” |
| “I can’t stand making errors and having my parents pick apart my game when I am done.” | “No one is perfect. I should focus today on what I want to achieve-- my smaller and simple process goals.” |
| “If I don’t finish top 3 in the race I will  embarrass myself and look like a  fool.” | “What a great day to race. Forget about results and focus on the start of the  race.” |
| “My Dad thinks that I will embarrass him if I screw up today and lose the match.” | “Today I’m going to do my best. I won’t  worry about what others think of me.” |
| “Every one expects me to win today. What if I don’t win? Will they still like me?” | “People will still like me no matter how well I perform today.” |
| “If I don’t perform my best today, my Mom will stop driving me to practice and games because she thinks it’s a waste of time.” | “I’m going to do my best on my own,  regardless of what my Mom says  before, during or after the game.” |

|  |  |
| --- | --- |
| “I need to bring home a win and pay  my Dad back for all the money he  spends on my racing.” | “This is my game and my  performance—no one else’s.” |
| Parents, practice one on your own: |  |

Le sportif motivé par la peur L'approche axée sur la réussite "J'ai l'impression que je dois être parfait dans le match d'aujourd'hui pour obtenir l'approbation de mes parents." "Je sais que si je suis mon plan de jeu et que je me concentre sur un jeu à la fois, le résultat prendra soin de lui-même." "Je ne supporte pas de faire des erreurs et que mes parents critiquent mon jeu quand j'ai fini." "Personne n'est parfait. Aujourd'hui, je devrais me concentrer sur ce que je veux accomplir - mes objectifs de processus plus simples et plus petits." "Si je ne termine pas dans les 3 premiers de la course, je vais m'embarrasser et avoir l'air fou." "Quelle belle journée pour faire une course. Oublie les résultats et concentre-toi sur le début de la course." "Mon père pense que je vais l'embarrasser si je fais une erreur aujourd'hui et que je perds le match." "Aujourd'hui, je vais faire de mon mieux. Je ne me soucierai pas de ce que les autres pensent de moi." "Tout le monde s'attend à ce que je gagne aujourd'hui. Et si je ne gagne pas ? Est-ce qu'ils vont toujours m'aimer ?" "Les gens m'aimeront toujours quelle que soit ma performance aujourd'hui." "Si je ne performe pas au mieux aujourd'hui, ma mère arrêtera de me conduire aux entraînements et aux matchs parce qu'elle pense que c'est une perte de temps." "Je vais faire de mon mieux tout seul, peu importe ce que ma mère dit avant, pendant ou après le match." "Je dois ramener une victoire à la maison et rembourser mon père pour tout l'argent qu'il dépense pour ma course." "C'est mon jeu et ma performance - personne d'autre." Parents, pratiquez-en un par vous-même :

CONNECTER AVEC LES ENFANTS Voici cinq questions importantes que vous pourriez poser à votre enfant concernant sa peur de l'échec :

1. À quel point es-tu inquiet de ce que les autres pourraient penser de ta performance ?
2. As-tu peur d'investir du temps dans la pratique et le dur labeur, mais de ne pas récolter les fruits de ton travail à la fin ?
3. Penses-tu tellement aux résultats et à la victoire que tu deviens anxieux quant au résultat et ta performance en souffre ?
4. Que penses-tu que nous attendons de ta performance sportive ?
5. À quel point t'inquiètes-tu de t'embarrasser si tu fais des erreurs ?

PERSUASION POSITIVE Utilisez les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. Lâche prise sur les résultats et pense à des objectifs de processus positifs. Il s'agit de petits objectifs, comme choisir une cible avant chaque coup.
2. Que tu gagnes ou que tu perdes, tu es toujours la même personne et rien ne changera cela.
3. Personne ne te juge sur ta façon de jouer. Nous voulons seulement que tu apprécies ton jeu aujourd'hui.
4. Votre propre déclaration : (ici, écrivez une déclaration qui s'applique à votre enfant).

OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Pense à ce que tu veux qu'il se passe avant chaque jeu, chaque tir ou chaque routine.
2. Si tu commences à penser aux résultats, recentre ton esprit sur le jeu actuel, le tir ou la routine.
3. Prends une profonde respiration et détends-toi avant de visualiser chaque coup de golf.

PLAYBOOK POUR LES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour montrer que vous comprenez ou avez appliqué chacun des problèmes suivants : Je comprends les causes de la peur de l'échec et comment mon fils ou ma fille se comporte sous le stress de la peur. Je dois aider mon enfant à reformuler ses craintes à propos du sport et à identifier les pensées irrationnelles qui soutiennent sa peur de l'échec. Je sais que je peux contribuer involontairement à la peur de l'échec de mon enfant en plaçant des exigences ou des attentes élevées sur elle. En tant que parent, je veux m'assurer que mon enfant adopte une approche axée sur la réussite pour le sport et la vie. Je veux l'aider à se concentrer sur des objectifs gérables qui conduisent à de petits succès.

JOUR 4 Inculquer une mentalité confiante chez les jeunes athlètes

ÉCHAUFFEMENT La confiance en soi est l'une des compétences mentales les plus importantes pour réussir dans le sport et dans la vie. C'est à quel point un athlète croit fermement en sa capacité à exécuter une compétence physique ou à accomplir une tâche. Les jeunes athlètes acquièrent de la confiance de nombreuses sources, notamment de leurs performances passées, de leur entraînement et de leur préparation. Au fur et à mesure que les enfants acquièrent des compétences et maîtrisent des compétences, leur confiance augmente. Ils gagnent également en confiance grâce à l'entraînement, à la forme physique, à l'encadrement et à la pratique.

Pour de nombreux jeunes athlètes, la confiance est fragile et vacille facilement en fonction de leurs performances. Ils sont moins susceptibles de se sentir confiants s'ils font des erreurs ou perdent un match. Leur confiance est également influencée par leurs croyances et par la façon dont ils se parlent à eux-mêmes pendant la compétition. Ils peuvent se dire «Je suis une star du sport» ou «Je suis trop petit pour être bon». Un de vos objectifs est d'aider votre enfant à développer un niveau de confiance plus stable. Aidez-les à travers les hauts et les bas de la montagne russe de la confiance. Trop d'athlètes laissent une erreur, qui est temporaire, abaisser considérablement leur confiance en soi.

Gardez à l'esprit que le doute de soi est l'opposé de la confiance. Il écrase la confiance et l'élan d'un athlète. Nous voulons que vous aidiez vos enfants à inverser les effets négatifs du doute. Nous allons vous montrer comment faire en essayant de transformer leurs doutes et leurs inquiétudes en déclarations de confiance. Il s'agit de plus qu'une simple stratégie de «pensée positive».

RELEVER LE DÉFI «Je m'entraîne si dur à l'entraînement, mais dans une situation de match, je doute de moi-même et je n'ai pas le même niveau de confiance. Je joue pour ne pas faire d'erreurs, et c'est exactement ce qui se passe.» ~ Joueur de soccer au lycée, âgé de 15 ans

Les athlètes possèdent deux types de confiance: la confiance en soi lors de l'entraînement et la confiance en soi lors de la compétition. Dans de nombreux cas, les athlètes perdent confiance en compétition parce qu'ils doutent de leurs capacités au moment précisément où cela ne devrait pas se produire - pendant la compétition.

Le verdict: Cet athlète permet au doute de ruiner toute confiance qu'il a accumulée lors de l'entraînement ou de la pratique. En jouant simplement pour éviter de faire des erreurs, il ne prend aucun risque et sous-performe.

OUR 4 OBJECTIF Aider les parents de sport (1) à identifier les baisses de confiance en soi de leur jeune athlète et (2) à apprendre à leur enfant à être plus proactif. Vous ferez cela en demandant à votre jeune athlète de prendre la responsabilité de sa confiance en soi.

LEÇON POUR LES PARENTS DE SPORT Tâche 1 - Identifier les baisses de confiance en soi d'un jeune athlète Le premier objectif est d'identifier les doutes ou les croyances qui sabotent la confiance d'un enfant ou d'un adolescent. Vous devriez discuter des points suivants avec votre enfant concernant son expérience sportive.

Tableau 10. Identifier les défis de confiance de votre enfant.

## Table 10. Identify Your Child’s Confidence Challenges

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Challenges** | **Examples** | **Yes/No** |
| 1. Loss of competitive self- confidence | Athlete appears confident in practice and then does not perform well in competition. He loses confidence or harbors more doubt than usual. |  |
| 2. Excessive doubts | Athlete begins to worry about the competitor’s level of ability and makes comparisons to own ability. He thinks he does not stack up. |  |
| 3. Negative self- talk | Athlete engages in negative self-talk, lambasting himself for mistakes: An example: “How could I have missed such as easy shot?” |  |
| 4. Negative self- labels | Athlete calls himself names, such as “I’m a slow poke and will never make the team,” which undermines his confidence. |  |
| 5. Other doubts or challenges |  |  |

1. Perte de confiance en soi compétitive L'athlète semble confiant à l'entraînement, mais ne performe pas bien en compétition. Il perd confiance en lui ou a plus de doutes que d'habitude.
2. Doutes excessifs L'athlète commence à s'inquiéter du niveau de compétence de son adversaire et fait des comparaisons avec sa propre capacité. Il pense qu'il ne fait pas le poids.
3. Auto-dépréciation L'athlète s'engage dans une auto-dépréciation, se critiquant pour ses erreurs: Par exemple: "Comment ai-je pu rater un tir aussi facile?"
4. Auto-étiquetage négatif L'athlète se qualifie de noms tels que "Je suis lent et je ne ferai jamais partie de l'équipe", ce qui mine sa confiance en soi.
5. Autres doutes ou défis

Tâche 2 - Signes indiquant que votre enfant a besoin d'améliorer sa confiance en soi. Recherchez des signes et des rapports de votre enfant qui indiquent que l'athlète manque de confiance en lui de manière générale. L'enfant ou l'adolescent : • Dit ouvertement des choses comme "Je ne suis pas un bon joueur de football" ou "Je suis nul". • Se questionne de manière à indiquer qu'il doute de sa capacité : "Je ne pense pas que mes jambes tiendront aujourd'hui". • Compare souvent son propre niveau avec celui des joueurs qu'il considère comme de meilleurs athlètes. • Montre peu de confiance envers ses coéquipiers ou l'équipe dans son ensemble. • Trouve des excuses pour expliquer ses échecs - même avant le début du match. • A des attentes strictes envers sa performance, ce qui le fait souvent sentir qu'il ne joue pas à son potentiel maximum. • S'attarde sur ses échecs ou ses performances passées. Il a du mal à laisser tomber ses erreurs ou ses échecs passés. • Est rapide à se critiquer lui-même après les erreurs ou les mauvais jeux. • Montre-t-il d'autres signes indiquant un manque de confiance en soi ? Énumérez-les ici :

Tâche 3 - Stratégies et points de discussion pour les parents d'athlètes Le but de la leçon d'aujourd'hui est d'aider votre enfant à renforcer sa confiance en soi, à augmenter proactivement sa confiance en soi avant la compétition, et à aborder les doutes ou les croyances qui sapent sa confiance. Voici trois stratégies pour la leçon d'aujourd'hui :

1. Travaillez avec votre enfant pour élaborer un curriculum vitae de confiance personnel. Aidez votre enfant à créer une liste d'éléments qui renforcent sa confiance. Cela peut inclure une pratique amusante, une expérience passée, un match réussi, une amélioration des compétences ou un bon encadrement. Demandez à votre enfant de revoir son curriculum vitae de confiance avant la compétition. Assurez-vous de demander à votre athlète de prendre la responsabilité de sa confiance en lui.

## Table 11. My Child’s Confidence Resume:

|  |
| --- |
| **What Makes You Feel Confident?** |
| **1.** |
| **2.** |
| **3.** |
| **4.** |
| **5.** |
| **6.** |
| **7.** |
| **8.** |
| **9.** |
| **10.** |

Tableau 11. Le curriculum de confiance de mon enfant :

Qu'est-ce qui vous donne confiance ?

Table 12. Changer les doutes en déclarations de confiance

Doute Déclaration de confiance "Je suis en deuxième place. Ne gâche pas tout en faisant un accident." "Oublie ta position, concentre-toi sur la course seulement. Continue de te battre là-bas. Tu sais comment remonter."

|  |  |
| --- | --- |
| **Doubt** | **Confidence Statement** |
| “I’m in second place. Don’t blow this one and crash.” | “Forget about your position, race the track only. Keep fighting out there. You know how to come from behind.” |

3.Apprenez à votre enfant à adopter une "Auto-communication positive". L'auto-communication est le dialogue interne dans lequel les athlètes s'engagent. L'auto-communication peut être positive - "Je vais bien jouer aujourd'hui" - ou négative - "J'espère ne pas me ridiculiser et perdre le match aujourd'hui". Vous voulez aider votre athlète à prendre conscience de toute auto-communication négative qu'il entretient après avoir commis des erreurs. Essayez de vous assurer que votre jeune athlète adopte une auto-communication positive. Voici un exemple:

Comment transformer une auto-communication négative en auto-communication positive: • Auto-communication négative : "Je ne supporte pas de faire des erreurs stupides. Je suis un idiot." • Auto-communication positive : "Une erreur ne va pas me tuer. Reste patient et ma performance va s'améliorer."

Non seulement vous devez aider votre athlète à transformer l'auto-communication négative en positive, mais vous devez également l'aider à préparer cinq déclarations d'auto-communication qu'il peut utiliser à tout moment - avant ou pendant les performances. Un exemple: "J'ai déjà réussi ce coup 1 000 fois et je peux le refaire." Demandez à votre athlète de compléter l'exercice ci-dessous en écrivant cinq déclarations positives qui s'appliquent à sa situation. Ce sont des déclarations que l'athlète se répète à lui-même pour améliorer sa confiance en soi.

Préparez 5 déclarations d'auto-communication positives pour aider à renforcer la confiance en soi.

CONNECTER AVEC LES ENFANTS Voici cinq questions importantes que vous pourriez poser à votre enfant concernant sa confiance en soi :

1. À quel point te sentais-tu confiant avant le match ? Quelles pensées ou situations ont influencé ta confiance avant le match ?
2. À quelle fréquence as-tu douté de tes capacités pendant le match ? Par exemple, t'es-tu remis en question après avoir commis des erreurs ?
3. Quand tu as commencé lentement, es-tu resté patient et confiant que ta performance s'améliorerait ? As-tu surfé sur une vague de confiance plutôt que sur une montagne russe de confiance ?
4. À quoi cela ressemble-t-il de jouer avec une confiance totale dans ton jeu ? Peux-tu essayer de te rappeler ces sentiments à chaque fois que tu joues ?
5. As-tu réussi à identifier tes doutes et à les changer en affirmations positives aujourd'hui ?

PERSUASION POSITIVE Utilisez les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. La confiance vient de l'intérieur de toi. Crois en tes capacités.
2. Reste confiant quoi qu'il arrive pendant le match. Sache que ta performance peut devenir positive à tout moment.
3. Quand tu te retrouves dans une situation difficile, rappelle-toi de toute ta formation et de tes pratiques.
4. La tienne : (Ici, écrivez une déclaration qui s'applique à votre enfant).

OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Visualise un résultat positif dans ton esprit avant d'exécuter chaque tir, chaque jeu, chaque service, chaque nage ou chaque course.
2. Utilise une auto-parole positive avant chaque tir, chaque jeu ou chaque service.
3. Concentre-toi sur une tâche que tu fais bien après chaque tir, chaque jeu, chaque service ou chaque course. Par exemple, "J'ai vraiment bien démarré dans cette course".

CAHIER DE STRATÉGIES POUR LES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour montrer que vous comprenez ou avez appliqué chacune des questions suivantes : Je comprends que la confiance et le doute de soi sont des opposés. Je dois aider mon enfant à prendre la responsabilité de sa confiance et l'aider à comprendre qu'il ne peut pas dépendre des autres. Je veux aider mon enfant à identifier les doutes, les croyances et les discours intérieurs négatifs. Ce comportement mine la confiance d'un jeune athlète. Je vais aider à les changer en affirmations de confiance. Je veux aider mon enfant à créer son propre curriculum vitae de confiance. Cela l'aidera à travailler pour améliorer proactivement sa confiance. En tant que parent, je veux m'assurer que le sport aide à améliorer la confiance en soi de mon enfant ou adolescent, au lieu de détruire sa confiance en soi.

Traduction :

JOUR 5 Améliorer la performance en améliorant la concentration de votre enfant

ÉCHAUFFEMENT La capacité d'un enfant ou d'un adolescent à se concentrer efficacement pendant la compétition est essentielle à sa performance. Nous définissons la concentration comme la capacité de se concentrer ou de prêter attention aux tâches de performance pertinentes dans le moment présent, sans laisser les distractions entrer dans l'esprit. De plus, la concentration est la capacité d'ignorer les distractions.

Les jeunes athlètes sont complètement immergés dans la concentration lorsqu'ils deviennent absorbés dans le moment ou la tâche, perdent la notion du temps et perdent le sentiment d'être séparés de leur expérience sportive. Les sports et les jeux offrent une excellente opportunité aux enfants pour s'immerger dans une activité.

La plupart des athlètes ont la capacité de se concentrer, mais parfois leur concentration est déplacée ou ils pensent aux mauvaises choses au mauvais moment. La concentration d'un enfant peut être sapée par des distractions internes et externes. Elles prennent de nombreuses formes, de subtiles à non subtiles. Il est important d'aider vos jeunes athlètes à identifier leurs distractions pendant l'entraînement et la compétition et de leur donner les compétences pour se recentrer.

RELEVER LE DÉFI "Après avoir raté un tir facile dans le match, je regarde l'entraîneur pour voir s'il pourrait me remplacer. Ensuite, pour le reste du match, je pense que l'entraîneur va me remplacer et je joue juste pire." ~ Joueur de basket-ball au lycée, 17 ans

Les athlètes sont affectés par deux types de distractions : internes et externes. Dans de nombreux cas, les athlètes perdent leur concentration en compétition car ils sont distraits soit par leurs propres pensées, soit par des événements externes qui ne sont pas liés à la performance dans leur environnement. La plupart du temps, les athlètes sont distraits par leur propre processus de pensée. La citation ci-dessus en est un exemple.

Le verdict : Cet athlète permet à son propre processus de pensée de le distraire de sa capacité à se concentrer sur la véritable mission ou l'objectif - faire des jeux pour aider l'équipe à marquer des paniers. En se concentrant sur ce que pense l'entraîneur, son esprit est occupé par des attentes.

OBJECTIF DU JOUR 5 Aider les parents d'athlètes à enseigner à leur enfant à améliorer sa capacité à se concentrer pendant la compétition. Nous vous apprendrons également comment aider votre athlète à reconnaître rapidement quand elle est distraite et à utiliser des stratégies de recentrage si nécessaire.

LEÇON POUR LES PARENTS DE SPORTIFS Tâche 1 - Identifier les lacunes dans la concentration d'un jeune athlète Le premier objectif est d'identifier les distractions qui empêchent votre jeune athlète de maintenir une concentration aiguisée. Vous devriez discuter des points suivants avec votre enfant concernant son expérience sportive.

## Table 13. Identify Your Child’s Lapses in Concentration

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Distraction** | **Examples** | **Yes/No** |
| 1. Thinking too much about past or future |  |  |
| 2. Dwelling on past errors |  |  |
| 3. Worrying about outcomes |  |  |
| 4. Visual or auditory distractions |  |  |
| 5. Over- analyzing skills or technique |  |  |
| 6. Poor officiating or bad calls. |  |  |

Tableau 13. Identifier les lapses de concentration de votre enfant

Distraction Exemples Oui/Non

1. Penser trop au passé ou au futur
2. Se lamenter sur des erreurs passées
3. S'inquiéter des résultats
4. Distractions visuelles ou auditives
5. Analyse excessive des compétences ou de la technique
6. Mauvais arbitrage ou mauvaises décisions.

Étape 2 - Signes indiquant que votre enfant peut être facilement distrait. Recherchez des signes et des rapports de votre enfant qui indiquent qu'elle perd sa concentration ou qu'elle est distraite. L'enfant ou l'adolescent : • Signale qu'elle s'attarde sur le passé, comme les erreurs commises. • Fait beaucoup d'erreurs mentales pendant un match - comme oublier de vérifier le troisième entraîneur de base lors d'un passage au bâton. • Semble facilement distrait lorsque d'autres personnes la regardent performer. • Se sent distrait et surpris par les bruits forts pendant la compétition. • A du mal à se recentrer sur le jeu en cours lorsqu'elle est en colère ou frustrée. • Trouve que les erreurs s'accumulent et mènent à d'autres erreurs (cela peut aussi être un signe de frustration). • A des difficultés à écouter les instructions de l'entraîneur. • Présente-t-elle d'autres signes indiquant un manque de concentration ? Veuillez les lister ici :

Étape 3 - Stratégies et points de discussion pour les parents de sportifs L'objectif de la leçon d'aujourd'hui est d'aider votre enfant à identifier les indices importants dans son sport, à s'immerger dans les "indices" pertinents et à utiliser des stratégies de recentrage pour se recentrer efficacement lorsqu'elle est distraite. Voici trois stratégies pour la leçon d'aujourd'hui :

1. Travailler avec votre enfant pour identifier les indices importants sur lesquels se concentrer. Aidez votre enfant à créer une liste des tâches qu'elle effectue dans son sport. À côté de chaque tâche, listez les indices pertinents sur lesquels elle doit se concentrer pour réussir. Travaillez avec votre enfant en lui demandant simplement sur quoi elle devrait se concentrer pour chaque tâche.

Tableau 14 est un exemple pour un service de tennis. Votre travail consiste à définir des indices pour 2 des tâches de votre enfant, comme nous le faisons dans ce tableau.

## Table 14. Identifying Important Performance Cues for Sports Tasks

|  |  |
| --- | --- |
| **Task** | **Relevant Cues** |
| **Tennis Serve** | * Ball toss * Feet position * Target in service box * Feeling relaxed * Being confident and trusting in ability * Rhythm * Follow through after impact |
| **Task 1** | ●  ●  ●  ●  ●  ●  ●  ●  ●  ● |
| **Task 2** | ●  ●  ●  ●  ●  ●  ●  ●  ● |

Table 14. Identifier les indices de performance importants pour les tâches sportives

Tâche Indices pertinents Service de Tennis • Lâcher de balle • Position des pieds • Cible dans la zone de service • Sentiment de détente • Avoir confiance et se fier à ses compétences • Rythme • Suivi après l'impact Tâche 1 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● Tâche 2 ● ● ● ● ● ● ● ● ●

1. Apprenez à votre athlète comment s'immerger dans le processus. Une fois que votre enfant a défini les repères importants et peut clairement reconnaître les repères non pertinents ou les distractions, elle sera mieux capable de se plonger entièrement dans sa performance. C'est une façon importante de "rentrer dans la zone". Vous pouvez y arriver en aidant votre enfant à développer une routine avant le match ou avant un coup. Voici un exemple.

## Table 15. Defining a Preshot Routine for Basketball

|  |  |
| --- | --- |
| **Steps in a Routine** | **Mental Task** |
| Take a deep breath | Release the last play, it’s over, let it go  and focus on the shot. |
| Get your alignment | Get settled, balanced, and “grounded”  on the line. |
| Bounce or twirl the ball | Get a feel for the ball by feeling the weight of the ball |
| See it, feel it, or hear it go in | Put a positive picture, image, or thought in your mind of the ball  “swooshing.” |
| Tell yourself that it’s going in | Be confident by using positive self-talk  and embracing a positive image of yourself |
| Focus on a specific target | Narrow your focus on the rim of the basket or a spot on the backboard |
| Just do it | React to the target and let it happen: Trust your instincts. |

Table 15. Définir une routine pré-tir pour le basketball

Étapes de la routine Tâche mentale

Prendre une grande respiration Relâcher le dernier jeu, c'est fini, lâcher prise et se concentrer sur le tir.

Se placer sur la ligne de tir Se mettre en place, être stable et "ancré".

Faire rebondir ou tourner la balle Se familiariser avec la balle en sentant son poids.

Visualiser, ressentir ou entendre le tir réussir Se mettre une image, une pensée ou une sensation positive dans l'esprit de la balle qui "siffle".

Se dire que ça va rentrer Avoir confiance en soi en utilisant l'auto-motivation positive et en embrassant une image positive de soi-même.

Se concentrer sur une cible spécifique Restreindre sa concentration sur le cercle du panier ou un point sur le panneau.

Just do it Réagir à la cible et laisser arriver : Faire confiance à ses instincts.

1. Enseignez à votre enfant des stratégies de recentrage. Si votre enfant perd sa concentration, il doit se rappeler les « 3 R » pour se recentrer : • Reconnaître - Prendre conscience que l'on n'est pas concentré sur la tâche ou que l'on est distrait. • Se regrouper - Mettre fin à la distraction ou à la pensée actuelle. • Se recentrer - Se concentrer sur les indices de performance pour la prochaine action ou le prochain tir.

Chaque athlète à tous les niveaux perd sa concentration à un moment donné. Les trois R sont conçus pour aider votre enfant athlète à retrouver sa concentration le plus rapidement possible après une distraction. Dès que votre enfant remarque qu'il est hors-tâche ou distrait, il doit retrouver sa concentration en pensant à son rôle de joueur. Il est temps de revenir au présent.

Tout le processus ne devrait pas être long. Il ne devrait pas prendre plus de deux à quatre secondes pour effectuer rapidement ce processus «sur le vif». Pour certaines tâches à rythme personnel telles qu'un coup de golf, un service de tennis ou un lancer franc au basket-ball, nous recommandons aux jeunes athlètes de s'arrêter et de recommencer leur routine s'ils sont distraits au mauvais moment. Dans d'autres sports à rythme continu - comme le hockey ou le football - cela peut ne pas être possible. Dans ces sports, votre enfant devra être capable de se recentrer rapidement «sur le vif».

En utilisant les distractions répertoriées dans le tableau 16, apprenez à votre enfant une stratégie de recentrage spécifique pour l'aider à retrouver sa concentration sur la tâche. Veillez à appliquer les trois R. Nous vous avons donné un exemple dans le tableau ci-dessous pour vous aider à démarrer.

## Table 16. Putting the Three R’s Into Action

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Recognize** | **Regroup** | **Refocus** |
| Player walks in your putting line while you are putting. | Stop! Focus on what you can control now! | Concentrate on your line and the speed of the putt right now! |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Reconnaître Regrouper Recentrer Le joueur marche dans votre ligne de putt alors que vous êtes en train de putter. Arrêtez ! Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler maintenant ! Concentrez-vous sur votre ligne et la vitesse du putt maintenant !

CONNEXION AVEC LES ENFANTS Voici cinq questions importantes que vous pourriez poser à votre enfant à propos de sa concentration :

1. À quels moments pendant les compétitions perds-tu ta concentration ?
2. Où va ton esprit lorsque tu perds ta concentration pendant ta performance ?
3. Lorsque tu es distrait, penses-tu à quelque chose qui t'es déjà arrivé ? Ou es-tu distrait par les choses qui t'entourent ?
4. À quelle vitesse peux-tu reconnaître que tu es distrait ? À quelle fréquence peux-tu te refocaliser après une distraction ?
5. Quelles sont les deux ou trois distractions les plus fréquentes que tu rencontres pendant les compétitions ?

PERSUASION POSITIVE Utilisez les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. Tout le monde perd sa concentration de temps en temps. Ce qui est important, c'est que tu sois capable de te refocaliser rapidement lorsque tu es distrait.
2. Penser au passé ne t'aidera pas à bien performer dans le moment présent. C'est pourquoi tu dois garder ton esprit dans le moment présent.
3. Prépare une routine avant chaque coup ou avant chaque match pour t'aider à réfléchir à ce qui est le plus important pour bien performer.
4. L'esprit est un outil puissant. Tu seras plus performant si tu te concentres sur ce que tu veux ou dois faire.

OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. À chaque fois que tu remarques que tu es distrait, essaie de te refocaliser sur le jeu, le coup, la course ou la nage en cours.
2. Utilise ton auto-talk pour t'aider à rester concentré sur la tâche.
3. Utilise ta routine avant chaque coup pour chaque tir. Utilise ta routine avant chaque match pour t'aider à te concentrer pour la compétition.

PLAYBOOK POUR LES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour montrer que vous comprenez ou avez appliqué chacune des questions suivantes : Je comprends que mon enfant doit définir ce qui est pertinent pour la tâche et ce qui est non-pertinent pour savoir comment se concentrer correctement. Mon enfant doit apprendre à être immergé dans les indices importants pour réussir. L'une des compétences de concentration les plus importantes est de savoir comment se refocaliser rapidement après des distractions. Le sport est un excellent terrain d'entraînement pour aider mon enfant à améliorer ses compétences de concentration pour la vie !

Jour 6 Aider les enfants à arrêter de se soucier de ce que tout le monde pense

INTRODUCTION Presque tout le monde se préoccupe de ce que les autres pensent d'eux. Ils cherchent ce que nous appelons l'approbation sociale: ils veulent être acceptés, respectés et aimés par les autres. Dans une certaine mesure, cela est normal. Mais lorsque les jeunes athlètes sont trop préoccupés par ce que les autres pensent de leur performance, ils ont souvent du mal à performer à leur niveau optimal en compétition.

Nous avons observé que de nombreux jeunes athlètes comptent trop sur ce qu'ils croient que les autres pensent d'eux pour renforcer leur propre estime de soi. Les athlètes associent souvent leur estime de soi à la réussite dans le sport. Ils pensent souvent que si leurs amis, leurs entraîneurs et les membres de leur famille respectent ou admirent leurs capacités athlétiques, ils sont de meilleures personnes.

Si vos fils ou vos filles adhèrent à cette idée, ils croient qu'ils gagnent des points d'approbation et de respect s'ils réussissent dans les sports. (Bien sûr, cette croyance n'est pas toujours vraie.)

Les parents d'athlètes doivent comprendre que le besoin d'approbation d'un jeune athlète exerce une pression supplémentaire sur l'enfant ou l'adolescent. Les athlètes qui recherchent l'approbation des autres deviennent souvent anxieux en compétition, craignant de ne pas réussir ou de devenir embarrassés en public.

Cela amène les jeunes athlètes à penser qu'ils perdent des points d'approbation en jouant mal ou en faisant des erreurs. Cette préoccupation est l'une des principales causes sous-jacentes de la peur de l'échec chez un athlète. Les athlètes ont peur d'échouer en raison du potentiel de scrutin public négatif de la part de leurs pairs ! Gardez à l'esprit que la plupart du temps, votre athlète "lit dans les pensées" des autres et ne sait pas vraiment si les autres le jugent réellement. Cette "lecture de pensée" est souvent irrationnelle et non fondée.

RELEVER LE DÉFI "Lorsque je joue au golf en groupe, je veux que les autres disent « Beau tir » lorsque je fais un bon coup. Cela me dérange beaucoup lorsque je n'obtiens pas de commentaires positifs de mes partenaires de jeu. Je commence à perdre confiance en mon jeu et à penser que les autres ne m'aiment pas ou qu'ils pensent que je ne suis pas un bon golfeur". ~ Golfeur du lycée, âgé de 16 ans

C'est un exemple courant de la façon dont les jeunes athlètes s'appuient ou pensent trop aux opinions des autres.

Le verdict: Cet athlète est distrait et perd confiance en se souciant trop de ce qu'elle pense que les autres peuvent penser ou dire à propos de son jeu de golf. Un des étudiants du Dr Cohn a inventé cette phrase très appropriée : "Je passe trop de temps à regarder les autres me regarder".

OBJECTIF JOUR 6 Aujourd'hui, nous allons vous aider en tant que parent de sportif (1) à identifier les obstacles liés à l'approbation sociale de votre enfant et (2) à enseigner à votre enfant que son estime de soi ne devrait pas être basée sur l'approbation sociale ou le succès dans les sports.

LEÇON POUR LES PARENTS DE SPORTIFS Tâche 1 - Identifier les défis liés à l'approbation sociale chez les jeunes athlètes Vous avez probablement une bonne compréhension de la façon dont l'approbation sociale peut affecter les performances et le bien-être de votre enfant. Mais le but est d'aller plus en profondeur et de découvrir le type spécifique d'approbation sociale que votre enfant peut rechercher chez les autres. Veuillez remplir le Tableau 17 ci-dessous avec votre enfant pour identifier ses problèmes dans ce domaine.

## Table 17. Identifying Social Approval Issues in Sports

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Type** | **Description** | **Yes/No** |
| 1. Wants to be liked by others | Athlete uses sports as a vehicle to make friends, but also wants to be liked by others for performing  well and being successful as a teammate. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. Wants to be respected | Athlete believes that others will respect him for being a successful achiever or performer. |  |
| 3. Wants to  satisfy or make others happy | Athlete wants to satisfy others. He may want to make a parent happy or play well for a coach. |  |
| 4. Worries about embarrassing  self | Athlete is afraid of embarrassment and feels anxious about embarrassing himself. |  |
| 5. Afraid to be  rejected by others for losing | Athlete avoids risks or performs tentatively because he is afraid of rejection. |  |
| 6. Needs to feel  popular or get name in paper | Athlete craves notoriety from the public or peers, thinking that this enhances his image. |  |
| 7. Wants to impress others | Athlete wants to impress others with his sports skills, thinking that this will lead to positive  feelings about himself. |  |
| 8. Other |  |  |
| **Type d'approbation sociale** | **Situation où mon enfant cherche cette approbation** | **Comment cela affecte son jeu/son bien-être** |
| Exemple : Applaudissements de la foule | Lorsque mon enfant marque un but important | Cela peut l'aider à se sentir confiant et motivé, mais s'il ne reçoit pas l'applaudissement attendu, cela peut le rendre anxieux ou démoralisé. |

Tableau 17. Identification des problèmes liés à l'approbation sociale dans les sports

Type Description Oui/Non

1. Veut être aimé des autres L'athlète utilise le sport pour se faire des amis, mais veut également être aimé des autres pour bien jouer et être un coéquipier réussi.
2. Veut être respecté L'athlète croit que les autres le respecteront s'il est un performant ou un accomplisseur réussi.
3. Veut satisfaire ou rendre les autres heureux L'athlète veut satisfaire les autres. Il peut vouloir rendre un parent heureux ou bien jouer pour un entraîneur.
4. Craint d'être embarrassé L'athlète a peur de l'embarras et ressent de l'anxiété à l'idée de s'embarrasser lui-même.
5. Craint d'être rejeté par les autres en cas de perte L'athlète évite les risques ou joue prudemment parce qu'il a peur du rejet.
6. Besoin de se sentir populaire ou de voir son nom dans la presse L'athlète a une envie de notoriété de la part du public ou de ses pairs, pensant que cela améliore son image.
7. Veut impressionner les autres L'athlète veut impressionner les autres avec ses compétences sportives, pensant que cela lui procurera des sentiments positifs à son sujet.
8. Autre

Tâche 2 - Signes indiquant que votre enfant se soucie trop de ce que les autres pensent. En tant que parent, recherchez les signes suivants qui indiquent que votre enfant pourrait avoir peur d'échouer en raison de problèmes d'approbation sociale: • Passe trop de temps à réfléchir aux jugements des autres à son sujet. • Montre des signes de peur de l'échec en étant anxieux, effrayé, tendu ou préoccupé par sa performance. • Joue de manière hésitante et a peur de commettre des erreurs ou de prendre des risques. • Est distrait par ce que les autres font autour de lui. • Affiche des émotions extérieures - comme la frustration - pour convaincre les autres qu'il est en fait un meilleur athlète que ce que sa performance suggère. • Compare son niveau à celui des autres, ce qui mine sa confiance en lui. • Autres signes que vous remarquez chez votre enfant ou adolescent :

Tâche 3 - Stratégies et points de discussion pour les parents d'athlètes L'objectif de la leçon d'aujourd'hui est de libérer votre enfant des menottes mentales liées à la nécessité d'approbation sociale. Nous vous expliquerons comment aborder ce problème avec lui et comment l'aider à définir son auto-concept (en supposant que ces problèmes affectent votre enfant). Nous vous expliquerons comment apprendre aux enfants à arrêter de "lire dans les pensées" et à tirer des conclusions irrationnelles ou improbables sur les jugements des autres. Voici trois stratégies pour cette leçon :

1. Aidez votre enfant à définir son auto-concept. Le but est d'aider votre enfant à apprendre qui il est en dehors du sport. Pour vous aider dans cette tâche, vous pouvez utiliser la feuille de travail "Définir votre auto-concept" que nous fournissons en annexe 1. Vous souhaitez : • Aider votre enfant à sélectionner 12 traits qui le décrivent en dehors du sport ou de la réussite. • Demandez à deux ou trois autres personnes de réaliser cette tâche individuellement en fonction de ce qu'elles connaissent de votre enfant. Ce devraient être des personnes très familières avec votre enfant. • Utilisez les résultats pour aider votre enfant à développer un fort sentiment d'auto-concept basé sur ses caractéristiques personnelles (pas sur sa réussite).
2. Apprenez à votre enfant ou adolescent que l'estime de soi ne dépend pas de la performance. La prochaine étape consiste à aider votre enfant à comprendre que son estime de soi ne devrait pas changer en fonction de ce qu'il croit que les autres peuvent penser. • Utilisez les résultats de l'exercice "définir votre concept de soi" accompli dans la tâche 1 pour vous aider. • Demandez à votre enfant ce qu'il pense des résultats identifiés dans la tâche précédente. Aimez-vous ce que vous voyez ici? Cette étape s'appelle une évaluation du concept de soi et est liée à l'estime de soi. • Instruisez votre enfant à réfléchir à sa propre valeur en fonction de ce qu'il a défini dans l'exercice de la première étape - les 12 caractéristiques personnelles qu'il a identifiées. • Enfin, soyez clair que peu importe à quel point il se débrouille bien ou mal, il reste la même personne que vous et les autres aiment inconditionnellement !
3. Apprenez à votre enfant à se recentrer lorsqu'il "lit dans les pensées". Demandez à votre enfant d'utiliser les compétences de recentrage que nous avons couvertes (les Trois R) pour l'aider à changer de focus lorsqu'il commence à trop réfléchir à ce que les autres pensent ("lire dans les pensées"). Cela fonctionne comme suit :

• Reconnaissez quand vous pensez ou supposez ce que les autres pensent de vous. • Regroupez-vous et rappelez-vous que cela n'a pas d'importance ce que les autres pensent de vous car vous avez déjà une haute estime de vous-même. • Recentrez-vous sur ce que vous faites dans l'instant présent en vous concentrant sur vos objectifs de processus (les petits objectifs ou les objectifs qui focalisent votre enfant sur l'exécution).

SE CONNECTER AVEC LES ENFANTS Voici cinq questions importantes que vous pourriez poser à votre enfant concernant les problèmes d'approbation sociale :

1. À quelle fréquence vous inquiétez-vous de plaire à vos parents ou de rendre vos parents heureux en vous débrouillant bien ?
2. La peur de l'embarras est une vraie pression pour de nombreux athlètes. Avez-vous peur de vous embarrasser si vous jouez mal ou perdez ?
3. Lorsque vous jouez à des sports, combien de temps pensez-vous à la façon dont les autres pourraient vous juger ou juger votre performance ? Quel genre de suppositions faites-vous ? (Par exemple, supposez-vous que vos amis riront de vous si vous faites une erreur ? Supposez-vous que l'entraîneur ne vous aimera pas si vous faites une erreur de jeu ?)
4. Combien aimez-vous recevoir des éloges des autres pour bien jouer ?
5. Aimez-vous les sports parce que vous pouvez impressionner les autres avec vos compétences ? Jouez-vous aux sports parce que vous voulez donner aux gens une raison de vous aimer ?

PERSUASION POSITIVE Utilisez les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. Ce que
2. Ce que vous pensez de vous-même est plus important que ce que les autres pensent de vous.
3. Peu importe que vous gagniez ou perdiez sur le terrain de jeu, personne ne juge le type de personne que vous êtes. Si vous vous acceptez et vous respectez, cela ne devrait pas importe de toute façon.
4. Ne vous inquiétez pas de ce que les autres pensent ou ne pensent pas de vous. Concentrez-vous sur ce qui est le plus important pour vous. Les gens vous respecteront probablement le plus pour cette caractéristique!
5. Vos propres :

OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Mettez de côté vos suppositions sur ce que les autres pensent et concentrez-vous plutôt sur un petit objectif à accomplir pendant le match. Voici quelques exemples: "Je veux compléter de bonnes passes au soccer." "Je veux atteindre les greens au golf." "Je veux un pourcentage de premiers services élevé au tennis."
2. Gardez toujours à l'esprit que vous êtes plus qu'un nombre, une statistique ou une victoire/défaite.
3. Recentrez votre esprit lorsque vous commencez à vous demander comment les autres peuvent juger votre performance sportive. Pensez plutôt à vos petits objectifs.

GUIDE DES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour indiquer que vous comprenez ou avez appliqué les déclarations suivantes : Je comprends les problèmes d'approbation sociale dans les sports et comment ils peuvent affecter le bien-être et la performance de mon enfant sur le terrain de jeu. L'un de mes objectifs en tant que parent est d'aider mes enfants à se débarrasser de leurs inquiétudes quant à la façon dont les autres peuvent les juger. Un exemple : ils peuvent craindre de s'embarrasser. Objectif important : Je veux aider mon enfant à définir son auto-concept en dehors des mondes du sport ou de la réussite. Je veux que mes enfants comprennent que qui ils sont ne devrait pas changer en fonction de leur réussite ou de leur manque de succès dans les sports. En tant que parent, je discuterai avec mon enfant de ses préoccupations quant au fait de me rendre heureux en bien performant ou en gagnant. Nous appelons également cela le "syndrome de la contrepartie" dans lequel les athlètes ressentent le besoin de rendre aux parents leur soutien en bien performant.

JOUR 7 Enseigner aux enfants que personne n'est parfait

De nombreux jeunes athlètes perfectionnistes ne comprennent pas comment ce trait peut rendre difficile pour eux d'atteindre leur potentiel.

Ne vous méprenez pas, il y a de réels avantages à être perfectionniste dans les sports. Ces athlètes ont une forte éthique de travail, sont engagés dans des objectifs, et veulent apprendre et s'améliorer. Le perfectionnisme peut aider votre enfant à atteindre ses objectifs plus rapidement.

Cependant, la performance de ces athlètes est souvent entravée par le perfectionnisme. Lorsque les enfants essaient d'être parfaits, ils peuvent étouffer leur propre talent. Ils ont des attentes strictes envers eux-mêmes, ont peur de l'échec et se préoccupent trop des résultats tels que les statistiques ou les victoires. De plus, dans notre expérience, nous avons constaté qu'il est difficile de convaincre les perfectionnistes que ce trait les retient dans les sports. Ils résistent au changement de leur comportement car cela les a aidés à atteindre certains de leurs objectifs.

Un défi majeur pour les perfectionnistes : ils adoptent sans le savoir des attentes élevées pour eux-mêmes. Lorsqu'ils ne parviennent pas à atteindre ces attentes, ils se sentent souvent frustrés et ont peur de l'échec (nous abordons la peur de l'échec dans le jour 3). Lorsque les athlètes ont peur de l'échec, ils deviennent anxieux quant aux résultats tels que les scores et les statistiques et se préoccupent trop de l'échec.

RELEVER LE DÉFI « J'essaie d'être parfait à chaque coup que je frappe sur le court de tennis. Quand je ne performe pas exactement comme je l'attendais, je suis vraiment contrarié - comme si je faisais quelque chose de mal, puis je perds confiance. Je suis tellement frustré après les erreurs que je me sens comme si j'étais un échec et que je devrais arrêter d'essayer - je me sens impuissant. » ~Joueur de tennis au lycée

Les attentes strictes sont souvent le problème de fond des perfectionnistes. Ils maintiennent des attentes si élevées qu'ils se préparent en fait à se sentir comme s'ils échouaient même avant le début du jeu !

L'objectif du jour 7 : Vous aider en tant que parent sportif (1) à identifier les traits perfectionnistes que votre jeune athlète pourrait afficher, et (2) vous aider à enseigner à votre enfant comment accepter les erreurs et l'imperfection comme faisant naturellement partie du sport.

LEÇON POUR LES PARENTS SPORTIFS Tâche 1 - Comment le perfectionnisme peut saboter la confiance de votre athlète. Le premier objectif est d'identifier les traits perfectionnistes chez votre enfant qui peuvent saboter sa confiance et/ou sa performance. Vous devriez discuter avec votre enfant de son expérience sportive et répondre par oui ou non dans la colonne de droite.

## Table 18. Top 5 Signs You Have a Perfectionistic Athlete

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Trait** | **Examples** | **Yes/No** |
| 1. High motivation to succeed | Athlete loves to practice and work on performance, but is more comfortable in practice. |  |
| 2. Excessive desire to win | Athlete wants to win or succeed so badly that she feels anxious and is afraid of failing during games. |  |
| 3. Stuck in practice mindset | Athlete can’t let go of “practice” mindset--striving to improve--which makes it hard to play well today. |  |
| 4. Lack of self- trust in games | Athlete loses both confidence and trust during games, and performs tentatively. |  |
| 5. Strict expectations | Athlete has very demanding expectations. If these are not met, she becomes easily frustrated. |  |

Table 18. Top 5 Signs You Have a Perfectionistic Athlete

Trait Examples Yes/No

1. Haute motivation pour réussir l'athlète aime s'entraîner et travailler sur ses performances, mais se sent plus à l'aise pendant les entraînements.
2. Désir excessif de gagner L'athlète veut tellement gagner ou réussir qu'elle se sent anxieuse et a peur d'échouer pendant les matchs.
3. Bloquée dans la mentalité de l'entraînement L'athlète ne peut pas abandonner la mentalité d'entraînement - cherchant à s'améliorer - ce qui rend difficile de bien jouer aujourd'hui.
4. Manque de confiance en soi pendant les matchs L'athlète perd à la fois confiance et confiance en elle pendant les matchs et joue de manière hésitante.
5. Attentes strictes L'athlète a des attentes très exigeantes. Si ces attentes ne sont pas satisfaites, elle devient facilement frustrée.

Tâche 2 - Signes que votre enfant pourrait avoir besoin de travailler sur ses tendances perfectionnistes. Observez les signes et écoutez les rapports de votre enfant qui indiquent que votre athlète présente certains comportements perfectionnistes. Un athlète perfectionniste : • Performe généralement mieux lors des entraînements que pendant les matchs. • Veut gagner à tout prix, ce qui entraîne de l'anxiété et la peur de l'échec. • Se sent anxieux et craintif, et a peur de commettre des erreurs. • Se préoccupe trop de ce que les autres pensent de son jeu. • Fait trop d'efforts pour s'assurer que sa performance est « parfaite ». • Considère que la performance est soit bonne, soit mauvaise, sans terrain d'entente. • Est coincé dans un état d'esprit d'entraînement pendant la compétition. • Affiche une éthique de travail inébranlable et un engagement très élevé dans les sports. • Entretient des attentes irréalistes ou très strictes concernant sa performance. • Réagit aux erreurs avec frustration et auto-condamnation. • Tente d'atteindre la perfection dans sa technique ou sa mécanique. • Se préoccupe trop des résultats futurs au lieu de jouer dans le présent. • Devient anxieux et ressent le besoin de tout contrôler, surtout dans des situations de pression.

Les 5 principaux défis de mon enfant avec le perfectionnisme : 1.

Étape 3 - Stratégies et points de discussion pour les parents d'athlètes Le but de la leçon d'aujourd'hui est d'aider votre enfant (1) à identifier les désavantages du perfectionnisme dans les sports, (2) à identifier ses attentes strictes en matière de performance et à les convertir en objectifs réalisables. L'objectif est d'aider l'athlète à accepter les erreurs et à réaliser à quel point la confiance est importante lors de la performance. Trois stratégies pour la leçon d'aujourd'hui :

1. Travaillez avec votre enfant pour identifier les attentes strictes. Tout d'abord, aidez votre enfant à identifier toutes les attentes strictes qu'elle entretient concernant sa performance athlétique. Les attentes sont des demandes que les athlètes placent sur eux-mêmes. Elles portent généralement sur l'obtention d'un certain résultat (score pour 18 trous), de statistiques de jeu (nombre de buts dans un match) ou de la qualité de la performance. Voici trois étapes pour gérer ces attentes strictes :
2. Identifier les attentes strictes et trop exigeantes.
3. Reconnaître que ces attentes sont contre-productives.
4. Remplacez ces attentes par des objectifs réalisables qui aident l'athlète à se concentrer sur le processus plutôt que sur les résultats. Un objectif de processus serait de réussir de bons passes, par exemple. (Revenez à la journée 2 pour plus d'informations sur les objectifs de processus).

Dans le tableau 19, énumérez toutes les attentes strictes qui limitent votre enfant

## Table 19. Modifying Strict Expectations

|  |  |
| --- | --- |
| **Strict Expectation** | **Examples Process Goal** |
| “I must hit every shot perfectly to  score my best.” | 1. Pick good targets on every shot. 2. Be decisive on every shot. 3. Be confident on every shot. |
|  |  |
|  |  |

Tableau 19. Modification des attentes strictes

Attente stricte Exemples Objectif de processus "Je dois frapper chaque tir parfaitement pour marquer au mieux." 1. Choisir de bons objectifs pour chaque tir.

1. Être décisif sur chaque tir.
2. Avoir confiance sur chaque tir.
3. Enseignez à votre athlète à accepter les erreurs. Identifiez les attentes et les croyances de votre enfant qui la rendent impatiente ou la condamnent elle-même. Voici quelques croyances et attentes courantes chez les enfants : • La croyance que le perfectionnisme permet de gagner des matchs • La croyance que les autres (entraîneurs, coéquipiers, parents) attendent de l'enfant ou de l'adolescent qu'il soit parfait • L'attente que l'athlète ne peut commettre aucune erreur et doit être parfait • La croyance que l'athlète doit automatiquement se sentir mal après une erreur • La croyance que l'enfant ou l'adolescent doit se condamner lui-même pour ses erreurs

Les athlètes qui maintiennent les croyances et attentes ci-dessus concernant leur performance doivent développer un système de croyances différent. Ils devraient adopter ces idées : • Les êtres humains sont imparfaits et feront des erreurs. • Mes attentes quant à ce que les autres veulent sont souvent des conjectures. • Tout le monde commet des erreurs et elles font partie du processus d'apprentissage. • Les athlètes peuvent contrôler leurs propres sentiments de frustration après les erreurs. • Les athlètes ne sont pas perturbés par ce qui leur arrive, mais plutôt par leur façon de penser à ce qui leur arrive.

Regardons de plus près le dernier point. Vous voudrez aider votre enfant à modifier sa façon de penser après les erreurs et les fautes. L'objectif est d'aider votre athlète à laisser aller les erreurs et à les accepter (voir le Jour 8 pour plus d'informations sur la façon de laisser aller les erreurs pour un meilleur contrôle émotionnel).

Dans le Tableau 20, veuillez aborder toutes les croyances et attentes perfectionnistes qui n'autorisent pas votre athlète à performer avec confiance ou avec calme. Nous avons inclus un exemple spécifique pour vous aider à démarrer.

## Table 20. Helping Athlete with Perfectionistic Beliefs

|  |  |
| --- | --- |
| **Irrational Belief** | **Alternative Belief** |
| “To win the game and have others think I am good, I need to pitch a no-hitter today.” | “Even the best pitchers do not throw any no-hitters in a season. Focus on doing my best one pitch at a time!” |
|  |  |
|  |  |

Tableau 20. Aider l'athlète avec des croyances perfectionnistes

Croyance Irrationnelle Croyance Alternative “Pour gagner le match et que les autres me considèrent comme bon, je dois lancer un match sans point aujourd'hui.” “Même les meilleurs lanceurs ne lancent pas de match sans point dans une saison. Concentrons-nous sur faire de notre mieux, une prise à la fois !”

Adopter une mentalité de confiance en compétition. Les jeunes athlètes ont besoin de deux mentalités pour performer de manière optimale : la première est une mentalité d'entraînement, ou "d'entraînement", et la seconde est une mentalité de confiance, ou "de performance". Dans la première, les athlètes s'efforcent de s'améliorer via l'entraînement. Les athlètes doivent également avoir confiance en ce qu'ils ont appris à l'entraînement. La mentalité de confiance est la capacité de se fier à l'entraînement, de jouer librement et de laisser couler en compétition.

De nombreux perfectionnistes aiment la mentalité d'entraînement et sont souvent plus à l'aise dans leur routine d'entraînement que en compétition. Il est souvent difficile pour ces personnes de abandonner la mentalité d'entraînement. Ils perdent confiance en compétition et se concentrent souvent trop sur la "façon de faire" (détails techniques) de la performance. Ci-dessous sont trois stratégies pour aider votre athlète à appliquer ce qu'elle pratique lorsqu'elle est en compétition.

Réduire l'Indécision, Augmenter la Décision L'objectif est d'augmenter la confiance et de réduire l'indécision et le doute. Augmenter la décision augmente la confiance. Un lanceur de baseball doit être engagé dans le lancer qu'il veut effectuer. Un golfeur doit décider du coup à l'avance et être confiant dans sa sélection de club. Un joueur de football doit être engagé dans l'appel de jeu.

Il est très important de réduire le doute et l'indécision lors de la mise, par exemple. L'indécision sur le green est un problème majeur pour les golfeurs. Lorsque les golfeurs doutent de la ligne qu'ils ont choisie pour le putt, ils sont sûrs de perdre confiance et de frapper un putt hésitant. Il vaut mieux putter avec décision avec une mauvaise lecture qu'hésiter après avoir deviné la bonne ligne.

Essayer Moins Essayer trop fort peut détruire la confiance. C'est vrai surtout pour les perfectionnistes. Plus l'athlète essaie fort, plus elle contrôlera consciemment son corps. Un contrôle excessif est l'opposé de la confiance. Parfois, essayer moins est mieux. Essayer moins ne signifie pas abandonner ou moins se concentrer. Lorsqu'un athlète essaie moins, il permet à sa compétence d'être "automatique" ou instinctive basée sur des exercices pratiques.

Entraînement pour la confiance Le temps d'entraînement ne sert pas seulement à travailler sur la mécanique. Encouragez votre enfant à simplement réagir et laisser les choses couler pendant l'entraînement également. Il est préférable de consacrer une partie du temps d'entraînement à éteindre l'esprit actif et analytique, et de permettre à l'athlète de "juste le faire". Les compétences sont acquises grâce à des milliers de répétitions (également appelées sur-apprentissage d'une compétence) pendant l'entraînement, mais un athlète doit également tout mettre en œuvre.

Sur la base de ce que vous savez de votre enfant sur ce sujet, énumérez cinq stratégies qui aideront votre enfant à se comporter instinctivement pendant l'entraînement.

5 stratégies pour aider mon enfant à performer librement:

1. Encourager mon enfant à réagir instinctivement et à laisser les choses couler pendant l'entraînement.
2. Accorder du temps à la pratique pour éteindre l'esprit analytique et permettre à l'athlète de "juste le faire".
3. Encourager l'acquisition de compétences à travers des milliers de répétitions tout en aidant mon enfant à mettre le tout ensemble.
4. Utiliser des techniques de respiration et de méditation pour aider à calmer l'esprit de mon enfant pendant l'entraînement.
5. Encourager mon enfant à se concentrer sur les sensations de son corps plutôt que sur les pensées pendant l'entraînement.

CONNEXION AVEC LES ENFANTS Voici cinq questions importantes que je pourrais poser à mon enfant à propos du perfectionnisme dans les sports :

1. Combien aimes-tu l'entraînement par rapport à la compétition ? Préfères-tu t'entraîner plus que de compétitionner ?
2. Comment évaluerais-tu ton niveau de confiance en toi-même pendant l'entraînement ? Comment évaluerais-tu ta confiance en toi-même pendant la compétition ?
3. Combien de temps passes-tu à perfectionner ta technique ou ta méthode par rapport aux autres ? Penses-tu à la "manière de faire" de la technique lorsque tu joues des matchs ?
4. À quel point es-tu facilement contrarié ou frustré lorsque tu ne joues pas à la hauteur de tes propres attentes ?
5. Combien de temps te faut-il pour oublier la dernière erreur que tu as commise ? Te mets-tu facilement en colère ?

PERSUASION POSITIVE J'utiliserai les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. Il est normal de ne pas être parfait. Même les meilleurs athlètes du monde commettent des erreurs et peuvent encore gagner même s'ils ne sont pas parfaits (donnez des exemples d'athlètes que votre enfant admire).
2. Apprends à accepter les erreurs. Il sera plus facile de passer à autre chose et de se concentrer sur le prochain jeu, tir, course ou routine.
3. S'efforcer de la perfection pendant l'entraînement aidera à améliorer le jeu, mais il est important d'avoir du plaisir pendant les matchs et d'appliquer ce qu'on a appris pendant l'entraînement de manière instinctive.
4. Vos propres déclarations.

OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Laissez vos attentes strictes à la porte ou sur le parking. Jouez sans attentes strictes et acceptez que vous ne pouvez pas être parfait.
2. Réalisez que tout le monde commet des erreurs. Donnez à vous-même trois erreurs au début du match. Parents : Utilisez des termes que les enfants comprendront. Offrez-leur "3 cartes de sortie de prison" pour les aider à laisser aller les erreurs. ("Avec cette carte, vous pouvez vous libérer de cette erreur")
3. Pensez à jouer de manière fonctionnelle et à gagner de manière peu esthétique plutôt que de chercher à être parfait.
4. Efforcez-vous de perfectionner vos compétences à l'entraînement, mais acceptez que vous êtes humain et que vous serez imparfait en compétition.

* GUIDE DE PRATIQUE POUR LES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour montrer que vous comprenez ou avez appliqué chacune des déclarations suivantes : Je comprends les défis mentaux qui accompagnent la recherche de la perfection dans les sports. Les enfants peuvent afficher un manque de confiance, la peur de l'échec et des croyances irrationnelles qui sabotent leur performance. Je m'efforcerai d'aider mon enfant à développer un état d'esprit d'acceptation de soi et une façon de penser plus "libérée" en ce qui concerne les sports. Je vais aider mon enfant à identifier les attentes strictes et les remplacer par des objectifs simples ou gérables. Cela lui permettra de se concentrer sur le processus plutôt que sur les résultats, les statistiques personnelles ou ce que les autres attendent d'elle. Je veux m'assurer que mon enfant continue de s'entraîner dur et vise la perfection à l'entraînement, puis teste ses compétences en jouant librement en compétition.

JOUR 8 Guider vos enfants lorsqu'ils font face à des émotions difficiles

ÉCHAUFFEMENT Les athlètes doivent faire face à des émotions difficiles dans le sport. On appelle cela la maîtrise de soi. Chaque athlète, à un moment donné, est contrarié, frustré ou en colère. La performance de votre enfant dépendra de sa capacité à laisser aller ces sentiments et à rester calme pendant la compétition. De nombreux jeunes athlètes sabotent leur propre performance parce qu'ils n'ont pas les compétences nécessaires pour faire face à la tristesse, à la colère, à la frustration ou à d'autres sentiments.

Les athlètes ayant une maîtrise émotionnelle restent tempérés, calmes et posés lorsqu'ils sont confrontés à un "grand match", à des accidents ou à des adversités. Si les athlètes ont du mal à contrôler leurs émotions, lors d'une compétition, ils peuvent perdre leur concentration pour le reste du match et abandonner complètement.

Un point important à garder à l'esprit : votre enfant est la seule personne qui peut se mettre en colère. Oui, votre athlète peut se sentir frustré après avoir été éliminé lorsque l'équipe a le plus besoin de lui, ou après avoir manqué un putt court qui fait perdre le match. Cependant, vous devez comprendre que ce n'est pas l'élimination ou le putt manqué qui cause la frustration. C'est plutôt ce que votre enfant pense pendant ou après ces événements qui crée la frustration.

RELEVER LE DÉFI "Mon fils est un bon athlète qui a toujours eu du succès. Cependant, il semble se concentrer sur le négatif et se frustrer facilement. S'il s'entraîne à frapper et ne fait pas un bon contact, après environ trois essais, j'entends 'je suis nul' et il devient contrarié par son jeu. Malheureusement, les choses ont tendance à se dégrader à partir de là." ~Papa de baseball

Ce scénario est très typique des jeunes athlètes qui perdent le contrôle émotionnel lors d'un entraînement ou d'un match.

Il y a deux façons pour les enfants de faire face à ce genre de situation : (1) adopter une attitude précompétitive positive lors de la compétition et (2) apprendre à laisser aller les erreurs avant que leurs émotions ne deviennent incontrôlables. L'athlète doit se préparer à accepter cette situation avant la compétition et se doter de stratégies mentales qui l'aideront à faire face.

Le verdict : Cet athlète se dévalorise et se frustre lorsque sa performance ne se déroule pas selon son plan ou ses attentes. Il ne parvient pas à oublier ses erreurs. Cela l'empêche de se concentrer sur le moment présent. Cette attitude négative s'amplifie et devient incontrôlable.

OBJECTIF DU JOUR 8 Pour vous aider en tant que parent dans le sport à (1) reconnaître les émotions difficiles de votre enfant et (2) aider votre athlète à rester plus calme après les erreurs.

Tâche 1 - Identifier les situations difficiles dans le sport Le premier objectif est d'identifier des situations spécifiques qui peuvent nuire à la maîtrise de soi de votre enfant ou adolescent. Voici quelques exemples : • Participer à une compétition importante ou à un "grand match" et vouloir absolument gagner • Ressentir la pression des coéquipiers pour porter l'équipe • Se sentir embarrassé après que l'entraîneur ait crié sur l'athlète • Être éliminé et perdre la partie • Participer à un match serré et difficile à perdre • Commettre des erreurs et avoir du mal à les laisser partir

Travaillez avec votre athlète pour identifier ses cinq ou six situations les plus difficiles.

Tableau 21. Identifier les situations qui mettent à l'épreuve les émotions de votre enfant

Situation Les réactions émotionnelles de votre enfant

## Table 21. Identify Situations that Challenge your Child’s Emotions

|  |  |
| --- | --- |
| **Situation** | **Your Child’s Emotional Reactions** |
| **1.** |  |

Tâche 2 – Signes que votre enfant a des difficultés avec ses émotions. Recherchez des signes et des témoignages de votre enfant indiquant qu'il est contrarié, frustré ou anxieux en compétition. L'enfant ou l'adolescent : • Regardera le sol après avoir perdu une course pour montrer qu'il est contrarié • Lancera une batte dans l'abri ou criera sur un autre joueur pour montrer sa frustration • Commets plus d'erreurs mentales que d'habitude • Bloquera sur la poutre d'équilibre lors d'un retournement arrière, montrant sa peur • Manquera un panier facile et passera ensuite le ballon au lieu de tirer, montrant qu'il se sent hésitant • Montrera d'autres signes suggérant des difficultés émotionnelles ? Notez-les ici :

Tâche 3 - Stratégies et points de discussion pour les parents dans le sport L'objectif de la leçon d'aujourd'hui est d'aider votre enfant à faire face aux émotions difficiles et à laisser rapidement aller les erreurs.

1. Aider votre enfant à lâcher prise sur la frustration concernant les erreurs. Comme mentionné précédemment, les athlètes ne sont pas contrariés par les choses qui se passent en compétition, mais plutôt par la façon dont ils pensent à ces événements. Votre objectif est de parler à votre athlète de ses pensées et de ses sentiments concernant les erreurs. Veuillez identifier les pensées que votre enfant peut avoir sur les erreurs qui le rendent frustré. Nous avons inclus un exemple pour vous.

## Table 22. Identifying How Athletes Think about Mistakes:

|  |  |
| --- | --- |
| **Event** | **Thoughts about This Challenge** |
| **1.** Three-putt | “I should never three-putt from 20 feet. I can’t stand  wasting a shot with a three-putt!” |
| **2.** |  |
| **3.** |  |

Tableau 22. Identifier comment les athlètes pensent aux erreurs :

Événement Pensées sur ce défi

1. Trois-putts "Je ne devrais jamais faire trois putts à partir de 6 mètres. Je ne supporte pas de gaspiller un coup avec un triple putt !"
2. Apprenez à votre enfant à être plus tolérant. Comme discuté dans les leçons précédentes, les athlètes qui ne peuvent pas accepter les erreurs ont des attentes très strictes concernant leurs performances. Lorsqu'ils font une erreur, leur performance ne correspond pas à ce qu'ils pensent qu'ils devraient faire. Les enfants qui jugent négativement leur propre performance perdent souvent leur sang-froid.

Stratégies pour accepter les erreurs : • Les erreurs ne feront pas perdre le match - les réactions négatives aux erreurs feront perdre le match si l'athlète ne peut pas se reconcentrer sur ce qui est important. • Aidez votre enfant à utiliser les compétences de recentrage que vous avez apprises au Jour 5 pour lâcher prise sur le passé et se concentrer sur le jeu ou le coup en cours. • Donnez à votre enfant trois cartes "sortie de prison" à utiliser après des erreurs. Ainsi, il pourra continuer à jouer sans ressasser les erreurs.

• Essayez d'identifier et de changer les attentes que les perfectionnistes ont dans le sport (voir Jour 7 pour plus de détails). • Apprenez à votre athlète à ne pas juger sa performance, mais plutôt à évaluer sa performance de manière objective.

COMMUNICATION AVEC LES ENFANTS Voici cinq questions importantes que vous pourriez poser à votre enfant :

1. À quel point te sens-tu frustré après avoir commis une erreur ? Et combien de temps te faut-il pour oublier cette erreur ?
2. Si tu te sens frustré ou contrarié par des erreurs, qu'est-ce que tu te dis qui te rend si contrarié ?
3. Comment ta performance change-t-elle après avoir commis une erreur ? Es-tu plus hésitant, protecteur et craintif de commettre d'autres erreurs ?
4. Qu'est-ce qui t'aide à être plus tolérant envers les erreurs ? Que te dis-tu à toi-même ou aux autres pour oublier rapidement les erreurs ?
5. À quels moments es-tu le plus susceptible d'oublier une erreur et de t'en moquer plutôt que d'être contrarié ?

PERSUASION POSITIVE Utilisez les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. Tu feras des erreurs pendant le match ; tu n'es pas parfait. Je ne veux pas que tu t'attends à faire des erreurs, mais tu dois être capable d'accepter les erreurs lorsqu'elles se produisent.
2. Comment peux-tu considérer une erreur comme un moyen d'améliorer ton jeu ? Peux-tu apprendre de ton erreur ?
3. Le plus important est de s'amuser. Ne te soucie pas d'être parfait. Personne ne s'attend à ce que tu sois parfait aujourd'hui.
4. Le vôtre : (Écrivez ici une déclaration qui s'applique à votre enfant).

OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Change immédiatement ton attention sur ton prochain jeu, tir, course ou match lorsque tu fais une erreur.
2. Si tu fais une erreur, essaie de te rappeler que tu peux toujours avoir une bonne partie et aider ton équipe.
3. Prends deux grandes respirations si tu te sens anxieux ou contrarié pendant ta performance.

GUIDE POUR LES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour montrer que vous comprenez ou avez appliqué chacune des déclarations suivantes : Je comprends que je devrais parler à mon jeune athlète de ses croyances et attentes concernant les erreurs. Je veux aider mon enfant à mieux réagir aux sentiments difficiles. Je devrais m'efforcer d'aider mon enfant à identifier les situations, les pensées et les processus de réflexion qui peuvent conduire à des bouleversements émotionnels ou des explosions. J'ai une stratégie conçue pour aider mon athlète à se recentrer rapidement et calmement. Mon enfant ne devrait pas être trop dur envers lui-même lorsqu'il pratique des sports. Les sports sont censés être amusants. En tant que parent, je comprends que lorsque mon enfant accepte les erreurs, il ne fait pas preuve de complaisance. Cependant, mon enfant devrait être capable d'apprendre de ses erreurs et de les utiliser comme une leçon pour grandir.

JOUR 9 Gérer les entraîneurs difficiles ou négatifs des enfants

ÉCHAUFFEMENT Les enfants de tous âges admirent et respectent leurs entraîneurs. Ils veulent être appréciés et aimés par eux. Les entraîneurs servent souvent de modèles importants pour les enfants et les adolescents, de la même manière que les enseignants le sont pour les élèves. Pour cette raison, les entraîneurs ont un grand pouvoir sur le bien-être des enfants. C'est pourquoi il est important de trouver le bon entraîneur pour votre enfant ou adolescent.

Avant d'inscrire un jeune enfant dans une équipe, il est approprié pour les parents de rencontrer un entraîneur potentiel. Il est très important de se renseigner sur sa philosophie d'entraînement. Comment gère-t-il le temps de jeu ? Comment motive-t-il les enfants ? Son enfant fait-il partie de l'équipe et, si oui, quelle est sa philosophie concernant l'entraînement de son propre enfant ? Vous devriez également vérifier si la ligue a vérifié les antécédents de l'entraîneur pour s'assurer qu'il n'a pas de casier judiciaire. Il est également judicieux d'assister à une ou deux séances d'entraînement de l'entraîneur et de voir l'entraîneur en action, surtout si votre enfant est jeune et commence tout juste une expérience sportive.

Gardez à l'esprit que la plupart des entraîneurs d'équipes récréatives sont des bénévoles. Ce sont souvent des parents non formés qui ont peu de connaissances sur les bonnes pratiques d'entraînement. Parfois, un enfant se retrouve dans une équipe avec un entraîneur dont le style n'est approprié pour aucun enfant. Nous avons connu un entraîneur de basket-ball en cinquième année qui hurlait sur les garçons quand ils faisaient des erreurs, leur lançait des balles quand il était frustré et les sortait rapidement des matchs s'ils commettaient la moindre erreur. Les joueurs avaient peur de cet entraîneur et concentraient la majeure partie de leur attention sur l'évitement des erreurs. Ils ne se sentaient pas libres de tenter leur chance ou de prendre des risques, ce qui est essentiel pour donner le meilleur de soi dans les sports.

Le vrai problème dans cette situation : aucun des parents n'était prêt à défier cet entraîneur ou à retirer leurs enfants de son équipe !

Tous les entraîneurs ne sont pas aussi négatifs que celui décrit ci-dessus. Parfois, ils ont de mauvais jours et de bons jours. Cependant, si vous découvrez que les commentaires négatifs ou le comportement d'un entraîneur nuisent à la confiance de votre enfant, il vous appartient de parler à l'entraîneur ou d'aider votre enfant (s'il est plus âgé) à parler à l'entraîneur. Dans certaines circonstances, il est préférable de trouver une autre équipe. Si vous ne pouvez pas trouver une autre équipe et que votre enfant veut vraiment jouer, vous avez deux choix : Si vous ne trouvez pas une autre équipe et que votre enfant veut vraiment jouer, vous avez deux choix : Créer votre propre équipe et l'entraîner ou soutenir activement votre enfant dans cette situation difficile. Cela est particulièrement important si votre athlète est en école primaire ou au collège. Si votre enfant est un élève plus âgé du collège ou du lycée, vous aurez moins d'options et devrez peut-être simplement aider votre enfant à faire face à la situation.

SE LEVER POUR RELEVER LE DÉFI "J'ai peur de parler à cet entraîneur et de lui dire qu'il est trop négatif. J'ai peur qu'il me crie dessus aussi. Et je crains vraiment que si je lui parle, il ne donne pas de temps de jeu à mon enfant." ~ Parent d'un joueur de basket-ball en 5e année

Il existe de nombreux types d'entraîneurs, et ils ont tous des styles d'entraînement différents. Il est très difficile pour tous les entraîneurs de satisfaire tous les enfants et parents. Les parents sportifs doivent communiquer avec les entraîneurs et les enfants de manière à les aider à tirer le meilleur parti de leur expérience sportive.

Le verdict : Ce parent a peur de parler à l'entraîneur de son enfant de peur que l'entraîneur ne lui crie dessus et mette son enfant sur le banc. Cet entraîneur est évidemment difficile à communiquer avec. Il est négatif et intimidant pour les parents et les enfants. Le parent doit intervenir et soutenir son enfant et envisager de le retirer de l'équipe si nécessaire.

OBJECTIF DU JOUR 9 Vous aider en tant que parent sportif à (1) identifier un entraîneur adapté à votre enfant, (2) apprendre à communiquer vos pensées à un entraîneur difficile et (3) soutenir votre enfant si vous choisissez de le garder dans l'équipe d'un entraîneur difficile.

LEÇON POUR LES PARENTS SPORTIFS Tâche 1 - Est-ce que l'entraîneur compromet l'expérience de votre enfant ? La première tâche de la leçon d'aujourd'hui consiste à identifier les situations dans lesquelles l'entraîneur de votre enfant compromet son expérience sportive. Est-ce que l'un des exemples du tableau 24 s'applique à votre enfant et à son entraîneur ?

Tableau 24. Identifier les comportements négatifs des entraîneurs

## Table 24. Identify Negative Coaching Behaviors

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Issue** | **Description/Example** | **Yes/No** |
| 1. Expects perfection | The coach is never happy with your child’s performance and always expects her to perform at a higher level – no matter how good she performs. |  |
| 2. Excessive Criticism | The coach criticizes the smallest errors your child makes, or dwells on her mistakes. Coach gives no constructive feedback or skill corrections. |  |
| 3. Coaches by intimidation or fear | The coach often uses fear tactics to motivate your child, such as ‘If you drop the ball, you’ll get kicked off the team.” |  |
| 4. Labeling players with negative names | The coach labels kids in a way that hurts their  feelings. For example, he uses terms like ‘choker,’ ‘hot head,’ or ‘head case’ to describe your child. |  |
| 5. “Win at all costs” mentality | When your child’s team plays well but loses, the coach is not satisfied with the kids’ performance. |  |
| 6. Overly confrontational | The coach regularly singles out players who make mistakes and demands an explanation in a belittling manner. |  |
| 7. Publicly Chastising | The coach regularly makes fun of or is critical of a child in front of teammates or others. |  |
| 8. Constantly making fun of a player | Coach picks on your child by making jokes about  how she plays such as ‘she throws like a girl.’ |  |
| 9. Criticize the person | Coach makes negative remarks about your child’s  personality, which affect her self-esteem. |  |

| **Comportement de l'entraîneur** | **Impact sur votre enfant** |
| --- | --- |

1. Crie sur les enfants lorsqu'ils commettent des erreurs | Diminue la confiance en soi et augmente la peur de l'échec
2. Favorise certains joueurs et néglige les autres | Provoque des sentiments d'injustice et de découragement
3. Manque de soutien et d'encouragement | Diminue la motivation et le plaisir de jouer
4. Se concentre uniquement sur la victoire, pas sur le développement des compétences | Crée une pression excessive et limite la progression des compétences
5. Utilise des punitions excessives ou dégradantes | Affecte négativement l'estime de soi et peut causer de l'anxiété
6. Ne communique pas clairement les attentes et les objectifs | Provoque de la confusion et de la frustration
7. Attendre la perfection : L'entraîneur n'est jamais satisfait de la performance de votre enfant et s'attend toujours à ce qu'elle joue à un niveau supérieur, quel que soit le niveau de sa performance.
8. Critique excessive : L'entraîneur critique les moindres erreurs commises par votre enfant ou s'attarde sur ses erreurs. L'entraîneur ne donne pas de commentaires constructifs ou de corrections de compétences.
9. Entraîne par l'intimidation ou la peur : L'entraîneur utilise souvent des tactiques de peur pour motiver votre enfant, comme "Si tu laisses tomber le ballon, tu seras viré de l'équipe".
10. Étiquetage des joueurs avec des noms négatifs : L'entraîneur attribue des étiquettes aux enfants qui blessent leurs sentiments. Par exemple, il utilise des termes comme "chokeur", "tête brûlée" ou "cas désespéré" pour décrire votre enfant.
11. Mentalité "gagner à tout prix" : Lorsque l'équipe de votre enfant joue bien mais perd, l'entraîneur n'est pas satisfait de la performance des enfants.
12. Trop confrontational : L'entraîneur cible régulièrement les joueurs qui commettent des erreurs et exige une explication de manière humiliante.
13. Réprimander publiquement : L'entraîneur se moque régulièrement d'un enfant ou le critique devant ses coéquipiers ou d'autres personnes.
14. Se moquer constamment d'un joueur : L'entraîneur se moque de votre enfant en faisant des blagues sur la manière dont elle joue, comme "elle lance comme une fille".
15. Critiquer la personne : L'entraîneur fait des remarques négatives sur la personnalité de votre enfant, ce qui affecte son estime de soi.
16. Ne donne pas assez de temps de jeu aux joueurs | Décourage l'engagement et limite les opportunités d'apprentissage
17. Ne traite pas les joueurs avec respect et équité | Provoque des sentiments de ressentiment et d'insatisfaction
18. Ne prend pas en compte les besoins et les préoccupations des enfants | Rend les enfants moins susceptibles de s'exprimer et de chercher de l'aide
19. Votre propre exemple : (Inscrivez ici un comportement qui s'applique à votre enfant) | Impact sur votre enfant

Évaluez si certains de ces comportements négatifs s'appliquent à l'entraîneur de votre enfant et réfléchissez à la manière dont ils affectent l'expérience sportive de votre enfant.

Tâche 2 - Signes que l'expérience de votre enfant est compromise par un entraîneur. Les entraîneurs ne peuvent pas satisfaire tous les parents et les joueurs, mais vous devez rechercher des signes et des rapports de votre enfant indiquant que son expérience dans le sport est gâchée par un entraîneur. L'enfant ou l'adolescent : • Devient renfermé et silencieux autour de l'entraîneur. • Craint et a peur d'aller à l'entraînement. • Joue de manière hésitante et craintive devant l'entraîneur. • Montre un langage corporel négatif lors des compétitions et des entraînements. • Manifeste des explosions d'émotion qui ne font pas partie de sa personnalité habituelle. • Évite l'entraîneur après avoir perdu un match. • A peu de respect pour l'entraîneur. • Perd la motivation pour aller à l'entraînement. • Voit son estime de soi commencer à diminuer. • Présente d'autres signaux ? Notez-les ici :

Étape 3 - Stratégies et points de discussion pour les parents sportifs L'objectif de la leçon d'aujourd'hui est de vous aider à choisir le meilleur entraîneur pour votre enfant, améliorer votre communication avec un entraîneur difficile et aider votre enfant à mieux faire face à un entraîneur difficile (si vous choisissez de le garder dans l'équipe).

1. Trouver le meilleur entraîneur pour votre enfant. Il est important de choisir un entraîneur dont la personnalité et le style correspondent à ceux de votre enfant. L'entraîneur avec le plus de victoires et le meilleur bilan n'est peut-être pas le coach idéal pour votre enfant. Voici 9 conseils pour vous aider à évaluer un entraîneur potentiel.

Comment évaluer un entraîneur potentiel :

1. Observez l'entraîneur en action lors d'une compétition et d'un entraînement
2. Demandez l'avis d'autres parents sur les compétences ou l'histoire de l'entraîneur
3. Interviewez l'entraîneur (\*voir notre "Guide d'entrevue pour les parents sportifs")
4. Parlez avec l'entraîneur pour tester sa volonté d'écouter
5. Demandez à votre enfant ce qu'elle attend d'un entraîneur (amusement, interaction avec les autres, temps de jeu, travail en équipe, etc.)
6. Faites participer votre enfant à une séance d'entraînement sans que vous ne regardiez et demandez-lui son rapport sur l'entraînement
7. Rassemblez des informations sur les antécédents de l'entraîneur, comme une vérification des antécédents
8. Observez l'entraîneur interagissant avec des enfants du même âge que le vôtre. S'amusent-ils ou l'entraînement est-il uniquement du travail et pas de jeu ? L'entraîneur donne-t-il des commentaires positifs ?
9. Renseignez-vous sur la philosophie de l

. Donne-t-il un temps de jeu équitable ? Son objectif est-il de s'assurer que les enfants s'amusent ? \*Le Guide d'entrevue pour les parents sportifs est un programme bonus inclus avec ce cahier d'exercices.

1. Conseils aux parents pour communiquer avec des entraîneurs difficiles. Il est important pour vous en tant que parent sportif d'interagir avec l'entraîneur de votre enfant de manière constructive. Le tableau 25 présente quelques stratégies et exemples pour interagir avec l'entraîneur de votre enfant.

Tableau 25. Stratégies pour gérer les entraîneurs difficiles

## Table 25. Strategies for Dealing with Difficult Coaches

|  |  |
| --- | --- |
| **Strategy for Parents** | **Description** |
| Be direct and honest about issues in a polite manner. | Let the coach know how you feel without offending him or her. |
| Talk to Coach during a practice instead of on a game day about your concerns. | Don’t interfere with the coach’s agenda on game day. Wait until cooler heads prevail. |
| Seek first to understand Coach’s point of view before you jump to conclusions. | Listen to the coach’s needs and get on the same page as the coach by understanding their viewpoint. Offer to help him or her if needed. |

|  |  |
| --- | --- |
| Set a good example for your child when talking with the coach. | Be a positive role model when you interact with the coach especially when talking to the coach in front of your child. |
| Be specific, not wishy-washy, in your conversations with the coach. | Don’t confuse the coach by soft- peddling your message. Be clear and concise when you talk with the coach. |
| Respect the coach’s decision after talking to them (If you choose to keep your child on the team). | Increase trust between you and the coach if you choose to keep your child on the team. |
| Find a new coach if you’re certain the coach is spoiling your child’s youth sports experience. Be polite when you leave the team. | Ensure your child gets the most from her athletic experience and ensure her confidence isn’t undermined by a coach. |

Tableau 25. Stratégies pour gérer les entraîneurs difficiles

Stratégie pour les parents Description

Soyez direct et honnête à propos des problèmes de manière polie. Faites savoir à l'entraîneur ce que vous ressentez sans l'offenser.

Parlez à l'entraîneur lors d'un entraînement plutôt que le jour d'un match concernant vos inquiétudes. Ne perturbez pas le programme de l'entraîneur le jour du match. Attendez que les esprits se calment.

Cherchez d'abord à comprendre le point de vue de l'entraîneur avant de tirer des conclusions. Écoutez les besoins de l'entraîneur et accordez-vous avec lui en comprenant son point de vue. Proposez votre aide si nécessaire.

Donnez le bon exemple à votre enfant en parlant avec l'entraîneur. Soyez un modèle positif lorsque vous interagissez avec l'entraîneur, surtout lorsque vous parlez à l'entraîneur devant votre enfant.

Soyez précis, pas indécis, dans vos conversations avec l'entraîneur. Ne confondez pas l'entraîneur en atténuant votre message. Soyez clair et concis lorsque vous parlez avec l'entraîneur.

Respectez la décision de l'entraîneur après lui avoir parlé (si vous choisissez de garder votre enfant dans l'équipe). Renforcez la confiance entre vous et l'entraîneur si vous choisissez de garder votre enfant dans l'équipe. Trouvez un nouvel entraîneur si vous êtes certain que l'entraîneur gâche l'expérience sportive de votre enfant. Soyez poli lorsque vous quittez l'équipe. Assurez-vous que votre enfant tire le meilleur parti de son expérience sportive et veillez à ce que sa confiance ne soit pas sapée par un entraîneur.

## Table 26. How Kids Can Improve Communication with a Coach

|  |  |
| --- | --- |
| **Strategy** | **Description** |
| Don’t personalize criticism  from the coach | View criticism about your defensive game as your coach wanting to improve you as an athlete. Don’t take it personally as an attack on you. |
| Ask your coach for specific feedback on your game | “I want to improve the speed of my turns in the pool. Can you help me with my timing to make me faster?” |
| Let your coach know you appreciate feedback | “I have been trying to make more rebounds since you told me to stick closer to my opposing player.” |
| Be truthful with the coach about how you feel about his or her comments | “I thought I played a good attacking game last  match, where do you think I could have  improved?” |

SE CONNECTER AVEC LES ENFANTS Voici six questions importantes que vous pourriez poser à votre enfant sur la façon dont elle perçoit le comportement de son entraîneur :

1. Comment t'es-tu senti(e) après que ton entraîneur a crié sur toi pour avoir raté un tir ?
2. Comment suggérerais-tu que nous abordions ton entraîneur à propos de ce que tu ressens lorsqu'il ou elle corrige toutes tes erreurs devant les autres ?
3. Comment aimerais-tu que ton entraîneur te traite différemment pour t'aider à te sentir plus confiant(e) dans tes compétences ?
4. À quel point ton entraîneur t'aide-t-il/elle à te sentir confiant(e) dans tes compétences ?
5. Préférerais-tu jouer au ballon pour ton entraîneur actuel ou ne pas jouer du tout ?
6. Devrions-nous envisager d'autres options ou même essayer de former une nouvelle équipe ?

PERSUASION POSITIVE Si vous choisissez de garder votre enfant dans l'équipe d'un entraîneur difficile, soutenez-le/la avec ce genre de déclarations :

1. L'entraîneur te fait des critiques parce qu'il/elle croit que tu es un(e) bon(ne) joueur/joueuse et veut que tu joues encore mieux.
2. Reste confiant(e) quoi qu'il en soit. La confiance vient de l'intérieur. Ce que tu penses de tes compétences est le plus important.
3. Les entraîneurs sont parfois émotionnels. Ne prends pas ce qu'ils disent personnellement et ne laisse pas cela affecter ta confiance en toi.
4. Ceci est une bonne expérience de la vie. Tu devras toujours faire face à des personnes difficiles, et c'est un terrain d'entraînement pour toi. Tire le meilleur parti de cette situation en apprenant à gérer cette difficulté et en apprenant à communiquer avec ton entraîneur.
5. La vôtre : (Ici, écrivez une déclaration qui s'applique à votre enfant).

OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Concentre-toi sur ta performance au lieu de t'inquiéter de ton entraîneur.
2. Pense à ce que tu fais bien lorsque l'entraîneur te critique ou corrige une erreur.
3. Si l'entraîneur dit quelque chose qui te contrarie, mets-le de côté, oublie-le et pense-y après l'entraînement ou le match.
4. Tu apprends beaucoup sur ce que c'est que de gérer une personne difficile. C'est une leçon importante dans le sport et la vie.

CAHIER DE JEU POUR LES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour montrer que vous comprenez ou avez appliqué chacune des déclarations suivantes : Tous les entraîneurs ne sont pas des entraîneurs positifs et certains peuvent entraîner par la peur ou être excessivement critiques. Dans ce cas, je devrais envisager de trouver un autre entraîneur ou de créer ma propre équipe.

Mon objectif en tant que parent est d'aider mon enfant à communiquer efficacement avec son entraîneur lorsque des problèmes surviennent. Je veux m'assurer que mon enfant ne prend pas les critiques sévères ou constructives de l'entraîneur personnellement comme une attaque contre son estime de soi. En tant que parent, je veux m'assurer que je peux rendre l'expérience sportive positive. J'ai le droit en tant que parent de communiquer avec l'entraîneur de mon enfant pour améliorer l'expérience sportive de mon athlète. Je rappellerai à mon enfant de se concentrer sur son jeu, d'être fair-play et d'être un bon coéquipier au lieu de se focaliser sur un entraîneur négatif. J'utiliserai certaines des stratégies de concentration que j'ai apprises au jour 5 (Améliorer la concentration de votre enfant) pour atteindre cet objectif.

|  |  |
| --- | --- |
| Be clear and specific about what you want from the coach | “I want to improve my top spin second service under pressure. Can you help me do this?” |
| Communicate when you are feeling calm and level- headed | Wait until the next practice to talk to the coach about mistakes you made that cost your team the game. |
| Use “I” statements. Don’t  blame or judge the coach. | Rather than attacking the coach with a “You made me mess up my game,” use “I” statements, such as “I felt bad when you yelled at me.” |

Difficult Coaches

Tableau 26. Comment les enfants peuvent améliorer la communication avec les entraîneurs difficiles

Stratégie pour les enfants Description

1. Exprimer clairement leurs sentiments et préoccupations. Encouragez votre enfant à parler honnêtement de ses préoccupations et de ses sentiments avec l'entraîneur de manière respectueuse.
2. Choisir le bon moment pour parler à l'entraîneur. Conseillez à votre enfant de parler à l'entraîneur pendant un entraînement ou à un moment approprié, plutôt que juste avant ou après un match.
3. Être préparé avec des exemples spécifiques. Aidez votre enfant à rassembler des exemples concrets de situations où il se sent mal à l'aise ou maltraité par l'entraîneur.
4. Écouter le point de vue de l'entraîneur. Encouragez votre enfant à écouter attentivement ce que l'entraîneur a à dire et à essayer de comprendre son point de vue.
5. Proposer des solutions constructives. Aidez votre enfant à réfléchir à des solutions possibles pour résoudre les problèmes ou améliorer la situation.
6. Utiliser un langage respectueux et non accusatoire. Rappelez à votre enfant de rester poli et respectueux lorsqu'il parle à l'entraîneur, en évitant de l'accuser ou de l'attaquer personnellement.
7. Demander de l'aide aux parents si nécessaire. Si votre enfant se sent dépassé ou n'est pas en mesure de résoudre le problème avec l'entraîneur, encouragez-le à demander votre aide pour aborder la situation.

JOUR 10 Aider les jeunes athlètes à faire face à la pression de la compétition

ÉCHAUFFEMENT Il n'est pas un secret que les athlètes doivent se sentir calmes sous pression pour réussir. Cependant, beaucoup ignorent que certaines croyances rendent difficile pour eux de se sentir sereins et équilibrés en compétition.

La première étape pour faire face à la pression de la compétition consiste à identifier les problèmes de "jeu mental" qui rendent difficile pour les jeunes athlètes de se sentir calmes. La deuxième étape consiste à enseigner à votre enfant des stratégies pour surmonter les problèmes de jeu mental qui l'empêchent de se sentir serein pendant la compétition.

Qu'est-ce que la maîtrise de soi sous pression? La maîtrise de soi est la capacité de rester calme, constant et en contrôle pendant les moments cruciaux ou face à la pression de la compétition. Si votre fils ou votre fille est un "gamer" (qui prospère sous pression), il ou elle a une meilleure performance en compétition et s'épanouit dans les matchs serrés. C'est la situation idéale. Cependant, de nombreux athlètes ont du mal à bien performer sous pression en raison de la peur ou de la crainte de l'échec. Ces athlètes sont souvent considérés comme des "chokeurs".

Les athlètes sereins restent également calmes émotionnellement après avoir commis une erreur. Nous abordons ce sujet au jour 8. Votre enfant peut apprendre à améliorer sa capacité à performer avec maîtrise lorsqu'il est sous pression. Tout d'abord, vous devez identifier les processus de pensée qui amènent votre enfant à se bloquer sous pression.

La plupart des athlètes se débrouillent bien lorsque le résultat n'est pas important pour eux, comme lorsqu'un golfeur joue une partie décontractée de golf. Cependant, ils ont plus de mal à se sentir calmes et en contrôle lorsqu'ils perçoivent que la situation est plus importante. Par exemple, ils ressentent plus de pression lorsqu'ils sont dans un match éliminatoire d'État ou lorsqu'ils affrontent un rival de la ville. Dans ces cas, ils pensent que les enjeux sont plus grands.

La pression que ressent votre enfant est le résultat de la façon dont il perçoit l'adversaire ou l'importance du match. Certains athlètes sont excités à l'idée d'affronter un rival, mais d'autres ont peur de perdre pour de nombreuses raisons. Ils craignent d'être rejetés par les membres de l'équipe, la colère d'un entraîneur en colère ou la déception des parents.

Seul votre enfant peut se rendre inquiet ou stressé par le résultat d'un match ou d'une rencontre. Ce n'est pas causé par les autres, les grands matchs ou les rivaux.

RELEVER LE DÉFI "Avant un match, je me sens vraiment nerveux. Je m'inquiète de gagner le match et je pense que ce serait terrible si je ne marquais pas quelques buts pour aider l'é quipe. Si je ne joue pas bien et que je ne produis pas pour l'équipe, je m'inquiète de perdre ma place de titulaire et cela me fait jouer tendu." ~ Joueur de football au lycée, 15 ans

Les athlètes possèdent deux types de confiance : la confiance en soi à l'entraînement et la confiance en soi en compétition. Dans de nombreux cas, les athlètes perdent confiance en compétition parce qu'ils doutent de leurs capacités au mauvais moment - en compétition.

Le verdict : Cet athlète laisse le doute ruiner toute confiance qu'il a pu construire à l'entraînement ou à la pratique. En jouant simplement pour éviter de faire des erreurs, il ne prend aucun risque et sous-performe.

OBJECTIF DU JOUR 10 Aider les parents sportifs (1) à identifier les pertes de confiance de leur jeune athlète sous pression et (2) à enseigner à leur enfant comment être plus proactif. Vous ferez cela en demandant à votre jeune athlète de prendre la responsabilité de sa confiance.

Pour optimiser le contenu en tant que coach d'excellence spécialisé en préparation mentale, vous pouvez inclure des outils et des techniques supplémentaires comme suit :

1. Enseigner la respiration profonde et la relaxation pour aider à rester calme dans les situations stressantes.
2. Utiliser la visualisation pour imaginer des situations de compétition avec succès et se préparer mentalement.
3. Établir des objectifs réalistes et réalisables pour aider à garder la confiance en soi.
4. Encourager la communication ouverte avec l'entraîneur pour discuter des attentes et des préoccupations.
5. Cultiver un état d'esprit de croissance, en reconnaissant que les défis et les échecs sont des opportunités d'apprentissage.
6. Aider l'athlète à reconnaître et à remplacer les pensées négatives par des affirmations positives.
7. Encourager la pratique de la pleine conscience pour améliorer la concentration et la gestion des émotions.

En intégrant ces outils et techniques, les athlètes peuvent développer une meilleure préparation mentale et apprendre à gérer efficacement la pression en compétition.

LEÇON POUR LES PARENTS SPORTIFS Tâche 1 - Identifier les défis du jeu mental qui mènent à une mauvaise maîtrise de soi. La première étape pour aider votre enfant à se sentir plus maître de lui sous pression est d'identifier les problèmes du jeu mental qui prédisposent les enfants à perdre leur maîtrise de soi.

Par exemple, un athlète avec une très faible confiance en soi est plus susceptible de se sentir intimidé ou de douter de ses capacités en compétition. Ceci n'est qu'un exemple d'un défi du jeu mental qui peut mener à une mauvaise maîtrise de soi. Identifions les autres.

Voici une liste des 8 principaux défis du jeu mental qui peuvent nuire à la maîtrise de soi de votre enfant.

Tableau 27. Les 8 principaux défis du jeu mental qui nuisent à la maîtrise de soi

Défi Exemples Oui/Non

1. Est perfectionniste Perd sa maîtrise de soi parce qu'il est frustré de ne pas être à la hauteur des attentes ou d'être "parfait".
2. Se soucie de ce que pensent les autres Se soucie trop ou "lit dans les pensées" des autres sur la façon dont ils peuvent le juger. Perd sa maîtrise de soi parce qu'il est trop préoccupé par la façon dont les autres peuvent percevoir ses performances.
3. A des croyances infondées Entretient des croyances irrationnelles qui amènent l'athlète à rester coincé dans d'anciens schémas de comportement inefficaces, comme "je m'étrangle dans les grands matchs".
4. Ressent le doute et manque de confiance Doute de ses capacités de manière à nuire à sa confiance en soi. Sans une confiance totale, l'athlète est enclin à perdre sa maîtrise de soi ou à se sentir anxieux.
5. Reste coincé dans sa zone de confort A des attentes concernant ses performances qui peuvent limiter son potentiel. La zone de confort le maintient dans une bulle de performance ou une barrière de score, et l'athlète ne prend pas de risques au-delà de sa zone de confort.
6. A peur de l'échec Éprouve un besoin intense de gagner. Cela le fait s'inquiéter de perdre ou d'échouer. Cela peut amener l'athlète à jouer de manière défensive et hésitante plutôt que librement.
7. Se sent intimidé Se concentre trop sur les points forts de ses adversaires. L'athlète s'inquiète trop ou se concentre trop sur ses adversaires et fait des comparaisons.
8. Rumine les erreurs Se laisse trop prendre par les erreurs et y pense constamment. Perd le contrôle émotionnel, se sent frustré ou anxieux.

Tâche 2 - Signes que la pression de la compétition affecte votre enfant Recherchez des signes et des rapports de votre enfant indiquant que l'athlète manque de confiance ou se sent effrayé en compétition. L'enfant ou l'adolescent peut :

• Dire ouvertement des choses comme « Je ne veux pas perdre le match aujourd'hui. » • Mal jouer dans les grands matchs ou les moments importants, comme les matchs serrés. • Paraître tendu, effrayé ou hésitant en compétition. • Se soucier trop des compétences et des capacités de l'adversaire. • Se sentir bien lors de l'échauffement ou de l'entraînement, puis sous-performer lors des matchs. • Être très nerveux avant les matchs. • Montrer d'autres signes de manque de maîtrise de soi ? Les énumérer ici :

Étape 3 - Stratégies et points de discussion pour les parents sportifs. L'objectif de la leçon d'aujourd'hui est d'aider votre enfant à renforcer sa confiance et sa maîtrise de soi en compétition. Voici vos stratégies pour la leçon d'aujourd'hui :

1. Aborder les défis mentaux qui nuisent à la maîtrise de soi. Aidez votre enfant à créer une liste de renforcements de confiance. Cela peut inclure un entraînement amusant, une expérience passée, un match réussi, une amélioration des compétences ou un bon coaching. Demandez à votre enfant de revoir son CV de confiance avant de participer à une compétition. Assurez-vous de demander à votre athlète de prendre en charge sa confiance.

Tableau 28. Améliorer la maîtrise de soi

Défi Stratégie mentale

1. L'athlète est perfectionniste Aider l'athlète à comprendre qu'il peut bien jouer sans être parfait.
2. Se soucie de ce que pensent les autres Il s'agit de la question de l'approbation sociale que nous avons abordée lors du jour 6. Vous voulez que votre athlète se concentre sur ce qu'il peut contrôler au lieu de se soucier de ce que pensent les autres.
3. Entretient des croyances infondées Identifier ses croyances irrationnelles. Transformer ces croyances en celles qui aideront l'athlète à se sentir confiant : "Je suis convaincu que je peux bien jouer dans les grands matchs."
4. Ressent le doute et manque de confiance Nous avons parlé de la confiance lors du jour 4. Votre tâche est d'encourager votre enfant à être proactif en utilisant un CV de confiance.
5. Reste coincé dans sa zone de confort Aider l'athlète à éviter les attentes limitatives concernant ses performances. Encouragez-le à se pousser lorsqu'il joue bien.
6. A peur de l'échec Revenez au jour 3 de ce programme.
7. Se sent intimidé Aider votre athlète à cesser de faire des comparaisons avec d'autres athlètes ou de se sentir en admiration devant les concurrents.
8. Rumine les erreurs Comme nous l'avons mentionné lors du jour 8, aidez votre athlète à lâcher prise rapidement après une erreur, afin qu'elle ne dégénère pas en boule de neige émotionnelle.
9. Aidez votre enfant à adopter une mentalité axée sur le succès et à se concentrer sur les résultats positifs. Lorsque les athlètes ont peur de l'échec et se soucient de ce que les autres pensent, ils ont souvent tendance à éviter les erreurs et à jouer de manière hésitante et défensive. Aidez votre enfant à se concentrer sur la recherche du succès dans toutes les situations sportives, au lieu d'éviter la douleur.

Tableau 29. Adopter une mentalité axée sur le succès

Mentalité basée sur la peur Mentalité axée sur le succès

"Je ne supporte pas de perdre contre ce gars. Ce serait terrible s'il me bat." "Je sais que si je travaille mon plan de jeu et me concentre sur chaque action, je réussirai."

"Je déteste obtenir un mauvais score au golf et me ridiculiser devant mes parents." "Personne ne se soucie de mon score sauf moi. Je dois me concentrer sur des coups de qualité et jouer à mon jeu." "Je ne veux pas rater encore un tir et que l'entraîneur se fâche contre moi. Il pourrait me sortir du match." "Je sais que je vais réussir le prochain tir. Les chances augmentent à chaque échec. Il est temps que j'en réussisse un!"

"Je ne veux pas faire d'erreurs aujourd'hui et laisser tomber mon équipe." "Mon équipe sait que je ferai de mon mieux, quel que soit le résultat du match."

En utilisant les exemples ci-dessus, c'est à votre tour. Discutez avec votre enfant de ses pensées sur l'évitement des erreurs. Aidez-le à transformer ces pensées en pensées axées sur le succès : Tableau 30. Pratiquer une mentalité axée sur le succès

Mentalité basée sur la peur Mentalité axée sur le succès

1. Enseignez à votre enfant comment arrêter de s'intimider lui-même. De nombreux athlètes s'intimident eux-mêmes parce qu'ils s'inquiètent de la force de la compétition ou de l'équipe qu'ils vont affronter. Nous appelons cela "l'auto-intimidation". C'est en réalité le type d'intimidation le plus courant dans le sport. Ce n'est généralement pas l'adversaire qui intimide délibérément votre enfant. Pourquoi disons-nous cela ? Les athlètes peuvent facilement ignorer ce que disent les autres, mais ils ne peuvent pas ignorer la façon dont ils se parlent à eux-mêmes !

Les athlètes qui s'intimident eux-mêmes deviennent anxieux, effrayés et se sentent obligés de donner le meilleur d'eux-mêmes. Ils s'inquiètent de jouer contre d'autres athlètes tout aussi compétents. Ils se comparent parfois à de meilleurs athlètes. Voici les façons les plus courantes dont votre enfant peut se sentir intimidé : • L'adversaire a une présence intimidante ou une apparence de confiance • Votre enfant ne se sent pas à sa place et manque de confiance • La réputation ou le palmarès de l'adversaire intimide . votre enfant • Votre enfant est impressionné par les autres athlètes ou les place sur un piédestal • Votre enfant est impressionné par la situation ou l'environnement • Votre enfant se sent intimidé par des tactiques d'entraînement sévères

Si l'auto-intimidation commence dans l'esprit, elle peut être arrêtée par l'esprit ! Nous n'aimons pas lancer une campagne de "non", mais nous pensons que cette partie de la leçon mérite des mesures drastiques ! Complétez vos propres déclarations "Stop à l'intimidation" à la fin du tableau 31 après avoir discuté de l'auto-intimidation avec votre enfant.

Tableau 31. Stopper l'intimidation sur place

Ce qui intimide votre athlète Déclarations pour stopper l'intimidation

1. L'adversaire de votre enfant a une présence intimidante ou une apparence de confiance
2. Votre enfant ne se sent pas à sa place et manque de confiance
3. La réputation ou le palmarès de l'adversaire de votre enfant le précède
4. Votre enfant est impressionné parce qu'elle place les autres sur un piédestal
5. La première compétition de votre enfant au "niveau supérieur". Les adversaires sont tous compétents.
6. Votre enfant est impressionné par l'environnement compétitif très chargé "Arrête de dévisager tes adversaires et de les traiter comme des stars du rock ! Tu es tout aussi bon."

"Tu mérites d'être là autant que la personne suivante ! Prépare-toi à briller."

"Arrête de construire ton adversaire dans ton esprit. Tu es aussi compétent que lui."

"Arrête de donner le match à ton adversaire avant même que l'événement ne commence !"

"Et alors si tout le monde est bon ici. Tu peux jouer avec les meilleurs d'entre eux !"

"Arrête de te déstabiliser toi-même. Ce n'est qu'un autre match sur une nouvelle scène."

Tableau -> Autres déclarations : Déclarations pour stopper l'intimidation :

SE CONNECTER AVEC LES ENFANTS Voici cinq questions importantes que vous pourriez poser à votre enfant concernant la performance sous pression :

1. À quel point te sentais-tu nerveux avant le début du match ? Combien de temps ces sentiments de nervosité ont-ils mis à disparaître pour toi ?
2. À quelle fréquence t'inquiètes-tu de décevoir les autres - tes coéquipiers ou tes parents - si tu ne fais pas un bon match ?
3. Dans quelle mesure as-tu réussi à te concentrer sur ce que tu voulais que se produise et à éviter de penser à ce que tu ne voulais pas qu'il se passe ?
4. Quelles pensées et émotions te donnent l'autorisation de te sentir à ta place dans une position de départ ?
5. Dans quelle mesure as-tu réussi à arrêter l'intimidation interne et à jouer avec confiance ?

PERSUASION POSITIVE Utilisez les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. Tu es la seule personne qui se met la pression pour performer. Je veux simplement que tu t'amuses et que tu ne te soucies pas du score ou de la victoire.
2. Tu dois partir du principe que tu as ta place ici jusqu'à ce que quelqu'un te prouve le contraire.
3. Pense à atteindre tes petits objectifs positifs et, par conséquent, tu atteindras probablement tes objectifs plus importants.
4. La vôtre : (Ici, écrivez une déclaration qui s'applique à votre enfant).

OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Concentre-toi sur ce que tu veux qu'il se passe à chaque action, tir ou routine.
2. Accepte les papillons que tu ressens avant la compétition et demande-leur de voler en formation pour t'aider à mieux te concentrer.
3. Concentre-toi sur ton échauffement au lieu de regarder ton concurrent.

CARNET DE ROUTE POUR LES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour montrer que vous comprenez ou avez appliqué chacune des déclarations suivantes : Je comprends que la pression et les attentes que mon athlète peut ressentir viennent de l'intérieur. Cependant, les parents peuvent contribuer aux attentes d'un enfant. Je m'efforcerai d'identifier et de parler à mon enfant des défis du jeu mental qui le poussent à se sentir intimidé. Je peux aider mon enfant à faire face à l'intimidation en l'aidant à combattre le tyran intérieur. Apprendre des techniques de relaxation n'est peut-être pas la réponse pour aider mon enfant à se détendre sous pression. Je dois discuter avec mon enfant des croyances, des peurs et des appréhensions qu'il éprouve pour l'aider à se sentir en confiance et à donner le meilleur de lui-même.

JOUR 11 Libérer vos athlètes pour qu'ils aient confiance en leurs compétences le jour du match

ÉCHAUFFEMENT Votre enfant s'entraîne-t-il dur et sous-performe-t-il en compétition parce qu'il a du mal à avoir confiance en ce qu'il a appris à l'entraînement? C'est un défi courant pour les athlètes hautement motivés et parfois perfectionnistes qui aiment s'entraîner mais manquent de confiance en compétition. Ces athlètes analysent et remettent en question leur technique au mauvais moment, en compétition. À ce moment-là, ils doivent compter sur la confiance et la simplicité.

Les jeunes athlètes doivent trouver un équilibre entre ce que nous appelons l'état d'esprit de l'"entraînement" et celui de la "performance". De nombreux athlètes motivés ou axés sur les objectifs adoptent un état d'esprit d'entraînement. Ils aiment s'améliorer. Ils adorent s'entraîner et sont plus à l'aise avec leurs routines d'entraînement. Cependant, s'ils survalorisent cet état d'esprit, ils peuvent perdre confiance en leurs compétences pendant la compétition. Ils manquent de confiance en ce qu'ils ont appris.

Les jeunes athlètes doivent également adopter ce que nous appelons un état d'esprit de "performance" ou de "confiance". Ils doivent le faire pour atteindre leur potentiel. Lorsque les athlètes adoptent cet état d'esprit, ils jouent librement et "laissez faire" au moment du match. Ils ont confiance en leurs compétences et en leur capacité à compter sur ce qu'ils ont appris à l'entraînement.

Cependant, de nombreux athlètes passent trop de temps dans un état d'esprit d'entraînement. Ils ont du mal à adopter l'état d'esprit de "performance" en compétition. Les athlètes qui sont attirés par l'état d'esprit d'entraînement se concentrent trop sur le "comment" ou la technique. Cela sabote la spontanéité et l'athlétisme dans les sports. De plus, ils peuvent avoir peur de l'échec et essayer d'éviter les erreurs. Cela mine leur confiance en leurs compétences. Ils essaient trop fort d'éviter les erreurs et jouent avec hésitation.

Votre objectif est d'aider votre enfant à développer un haut niveau de confiance en l'aidant à comprendre les défis de son jeu mental qui sapent sa confiance et sa confiance en lui.

La confiance est la croyance de votre athlète en sa capacité à exécuter une compétence avec succès. La confiance est la capacité de votre athlète à lâcher prise du contrôle conscient - des mouvements moteurs, par exemple. Votre enfant a besoin de confiance et de confiance pour bien performer.

RELEVER LE DÉFI "Je travaille si dur sur ma technique à l'entraînement et je prends beaucoup de leçons de mon instructeur. Ensuite, lorsque je joue un tour en compétition, j'analyse constamment ma technique. Je

LEÇON POUR LES PARENTS D'ATHLÈTES Tâche 1 - Les signes que votre athlète a un état d'esprit de pratique "déséquilibré" Le premier objectif est d'identifier les signes indiquant que votre enfant est piégé dans un état d'esprit d'entraînement de manière à miner sa confiance en compétition. Vous devriez discuter des points suivants avec votre enfant au sujet de la leçon d'aujourd'hui.

Tableau 32. Les signes que votre athlète manque de confiance en compétition

Signe Résultats probables Oui/Non

1. Se sent plus confiant avec les routines d'entraînement. Se sent en confiance avec les compétences pratiquées puis perd confiance ou doute de ses compétences en compétition sans raison apparente.
2. Aime s'entraîner plus que compétitionner. Se sent plus à l'aise dans les routines d'entraînement puis se sent déplacé en compétition.
3. Travaille plus dur que la plupart sur la technique. Se concentre sur la perfection de la technique, ce qui l'amène à s'inquiéter trop de cela en compétition.
4. Joue pour s'améliorer plutôt que pour bien jouer. A des difficultés en compétition à se concentrer sur le fait de bien jouer. Elle peut plutôt adopter l'état d'esprit « s'entraîner pour s'améliorer » - l'état d'esprit de pratique.
5. Doute de ses compétences en compétition. Semble formidable en pratique, mais lutte ensuite avec le doute en compétition.
6. Veut que la performance paraisse et se sente parfaite. S'inquiète et doute de ses compétences lorsque la performance ne paraît pas ou ne se sent pas parfaite en compétition.
7. Pense que c'est celui qui essaie le plus fort qui gagne les matchs. Essaye tellement de gagner qu'elle se concentre trop sur éviter les erreurs et joue mal.
8. Autres signes que vous remarquez.

Tâche 2 - Les signes qui pourraient miner la confiance de votre enfant Réfléchissez aux signaux que vous envoyez à votre enfant. Encouragez-vous un état d'esprit d'entraînement plutôt qu'un état d'esprit de confiance ? Est-ce que vous : • Demandez à votre enfant de se concentrer sur la bonne forme pendant le jeu ? • Encouragez votre enfant à essayer d'être parfait lors de la performance ? • Entraînez trop votre enfant juste avant le début du match ? • Introduisez une méthode différente de celle de l'entraîneur et embrouillez votre enfant ? • Faites trop de corrections techniques, ce qui peut causer des inquiétudes à votre enfant pour atteindre une technique « parfaite » ? • Emmenez votre enfant à de nombreux instructeurs ou entraîneurs jusqu'à ce que vous entendiez ce que vous voulez entendre sur le talent de votre enfant ? • Vous concentrez trop sur les erreurs techniques après un match, ce qui amène votre enfant à penser que sa méthode est insuffisante ?

Étape 3 - Stratégies et points de discussion pour les parents d'athlètes L'objectif de la leçon d'aujourd'hui est d'aider votre enfant à équilibrer l'état d'esprit d'entraînement et l'état d'esprit de performance. Voici trois stratégies pour la leçon d'aujourd'hui :

1. Discuter de la façon d'équilibrer les états d'esprit d'entraînement et de confiance. La première étape consiste à discuter des deux états d'esprit d'entraînement et de confiance avec votre enfant. De plus, vous devriez définir les comportements ou les compétences qui amélioreront sa confiance en compétition. Travaillez pour atteindre les éléments suivants :

Tableau 33. 8 stratégies mentales pour améliorer la confiance :

Les parents peuvent encourager les athlètes à avoir confiance en...

1. Laisser l'entraînement sur le terrain, le court ou le parcours d'entraînement. Aidez-les à devenir des interprètes en compétition et à faire confiance à ce qu'ils ont pratiqué. •
2. Les aider à passer à un état d'esprit athlétique, "Laisser arriver les choses" en compétition. Dites-leur d'être plus réactifs et simples. Voir la balle et la frapper. •
3. Les aider à se concentrer sur l'instant présent et à accomplir la tâche sans se préoccuper de la façon de la faire (Ils ne devraient pas analyser la forme ou la technique). •
4. Leur demander de rester avec un entraîneur qui donne des instructions simples au lieu de complexes. •
5. Leur demander d'éviter d'analyser ou de juger leur technique en compétition. Les athlètes doivent plutôt accepter qu'ils ne peuvent pas performer parfaitement ou sans erreurs. •
6. Les aider à se concentrer sur ce qu'ils veulent faire au lieu d'éviter ce qu'ils craignent (par exemple, leur dire de penser à un coup solide dans l'espace plutôt que de faire un retrait). •
7. S'assurer qu'ils jouent ou s'entraînent autant que de faire des exercices. Demandez-leur de s'entraîner de la même manière qu'ils jouent plutôt que de s'entraîner pour être parfaits. •
8. Les aider à éviter de lire chaque livre et magazine de golf sur la technique de swing appropriée et d'essayer d'appliquer chaque astuce de swing de golf qu'ils lisent ou entendent. •

Comment vous, en tant que parent, pouvez aider vos enfants à adopter un état d'esprit de confiance. En plus d'encourager votre enfant à adopter les stratégies ci-dessus, vous devriez être conscient de votre propre comportement. Suivez ces directives :

Tableau 34. 8 conseils pour les parents

Les parents peuvent aider à améliorer la confiance des athlètes en...

1. Laisser votre enfant simplement jouer. Évitez les conseils sur le terrain pendant les compétitions. Laissez cela aux entraîneurs. •
2. Inculquer une mentalité "personne n'est parfait". Montrez à votre enfant que personne ne peut être parfait. Utilisez des exemples de joueurs professionnels dans son sport. •
3. Éviter de trop entraîner votre enfant avant les matchs et de donner des détails de dernière minute sur la façon de frapper la balle de baseball. •
4. Éviter une analyse après le match et dire au joueur comment corriger les erreurs. Laissez cela au coach. •
5. Récompenser l'athlète pour avoir fait le travail, au lieu d'essayer de le rendre parfait. •
6. Rappeler à votre enfant de faire confiance à ses capacités et à sa performance le jour du match. •
7. Aider votre enfant à simplifier sa performance en ne pensant qu'aux bases nécessaires pour exécuter une compétence. •
8. Éviter d'acheter tous les livres et magazines sur la technique de swing appropriée et demander à votre enfant de faire tout ce qu'elle lit dans chaque livre. •
9. Soyez conscient des points sensibles de votre enfant qui causent des problèmes de confiance. Certains athlètes restent simplement coincés dans une mentalité d'entraînement ou de pratique. Cela rend plus difficile pour eux de faire confiance à leurs capacités et de jouer librement. Cependant, il y a d'autres facteurs qui font perdre confiance aux athlètes. Ceux-ci comprennent: • Jouer dans un match important ou important, ce qui peut augmenter le besoin perçu d'essayer plus fort. Souvent, essayer plus fort signifie être "parfait" avec la technique, ce qui fait souvent perdre confiance aux enfants. • Crainte de l'échec et préoccupation pour ce que les autres pensent, ce qui peut amener les athlètes à se raidir et à surcontrôler leur performance. • Obtenir une avance importante sur un adversaire, ce qui peut sortir les athlètes de leur zone de confort. Certains athlètes joueront défensivement dans ce cas. • Vouloir impressionner les personnes qui regardent le match. Il en va de même pour l'athlète qui craint d'éviter l'embarras. Les deux situations peuvent potentiellement amener les athlètes à surcontrôler leur performance. • Se concentrer trop sur les résultats et les scores au lieu de profiter du processus. Une orientation vers les résultats peut amener les athlètes à se raidir ou à devenir anxieux, ce qui conduit à des problèmes de confiance.

SE CONNECTER AVEC LES ENFANTS CONNECTING WITH KIDS Voici cinq questions importantes que vous pourriez poser à votre enfant concernant la confiance :

1. À quel point avez-vous mis votre jeu en pilote automatique et fait confiance à ce que vous avez appris à l'entraînement ?
2. À quelle fréquence avez-vous commencé à vous inquiéter de votre technique ou à perdre confiance en elle pendant le match ?
3. À quel point avez-vous bien joué dans le grand match aujourd'hui ? Avez-vous été en mesure de faire pleinement confiance à votre capacité à donner le meilleur de vous-même ?
4. Qu'est-ce que ça fait de lâcher prise et de s'amuser ?
5. Êtes-vous resté confiant et avez-vous continué à faire confiance à votre lancer même lorsque l'autre équipe a commencé le match avec deux frappeurs forts ?

PERSUASION POSITIVE Utilisez les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. Faites confiance à ce que vous avez appris à l'entraînement. Vous savez déjà quoi faire.
2. Continuez à faire confiance à votre tir même si vous commencez lentement le match.
3. Détendez-vous, laissez faire les choses et trouvez votre rythme sur la piste.
4. Votre propre déclaration : (Ici, écrivez une déclaration qui s'applique à votre enfant).

OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Visualisez ou ressentez le lancer dans votre esprit et laissez votre corps réagir à ce que vous voyez.
2. Rappelez-vous avant chaque course que tout l'entraînement et la pratique vous aident à avoir confiance en vos compétences le jour de la course.
3. Laissez rapidement les erreurs derrière vous et concentrez-vous sur le prochain jeu au lieu d'analyser ce qui s'est passé lors du dernier.

PLAYBOOK POUR LES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour montrer que vous comprenez ou avez appliqué chacune des déclarations suivantes : Je comprends que l'adoption de la confiance permet à mon enfant de s'amuser et de bien performer en compétition. Un de mes objectifs est d'aider mon enfant à équilibrer son entraînement avec le fait de jouer des matchs. Je peux aider mon enfant à améliorer sa confiance le jour du match en lui apprenant à lâcher prise. Elle n'a pas besoin d'être parfaite et peut laisser rapidement les erreurs derrière elle. Je veux aider mon enfant à développer sa confiance dans son jeu en réduisant la quantité d'informations que je lui donne le jour du match et à l'entraînement. En tant que parent, je veux m'assurer de trouver un entraîneur qui comprend comment laisser les enfants jouer sans trop les entraîner ou être excessivement analytique quant à leur performance.

JOUR 12 Apporter un soutien positif aux athlètes après une défaite

ÉCHAUFFEMENT Nous sommes sûrs que vous avez assisté à un événement compétitif dans lequel des parents ont réprimandé leur enfant pour avoir perdu ou mal performé. Parfois, les parents s'impliquent tellement qu'ils perdent leur sang-froid et ne réfléchissent pas à la façon dont leur comportement peut affecter leur enfant. Par exemple, les parents qui abusent verbalement ou punissent les enfants en refusant leur soutien pensent qu'ils motivent leurs enfants à s'améliorer. En réalité, ils sapent la confiance de leurs enfants et placent sur eux des pressions et des attentes irréalistes.

La confiance en soi d'un joueur est vulnérable après une défaite ou une mauvaise performance. Certains athlètes ont tendance à évaluer leur performance de manière critique et à réfléchir souvent à ce qu'ils ont mal fait, ce qui ne renforce pas leur confiance en eux. Si votre enfant est déjà très critique envers lui-même après une mauvaise performance, vous n'avez pas besoin d'en rajouter une couche. Critiquer l'enfant ne fera qu'affaiblir sa confiance en lui.

Pour renforcer la confiance, les jeunes athlètes doivent apprendre à se récompenser pour ce qu'ils font bien et à évaluer objectivement leurs erreurs afin d'améliorer leur performance. Ils ne doivent pas se rabaisser. En chemin, ils doivent apprendre à se concentrer sur leurs petites réussites dans le cadre plus large de la défaite. Même lorsque les athlètes perdent ou commettent des erreurs, ils peuvent toujours identifier de petites et importantes réussites.

L'un de vos rôles est d'identifier ces petites réussites. Par exemple, l'équipe de baseball de votre enfant peut avoir perdu le match 5 à 4, mais votre enfant peut avoir réussi trois tentatives au bâton et marqué quelques points. Il a peut-être fait de son mieux.

Vous devez également expliquer à votre enfant comment utiliser la défaite et l'échec comme une opportunité pour apprendre et s'améliorer. Par exemple, votre nageur peut être rapide en brasse, mais peut avoir une mauvaise synchronisation sur les virages. Cela peut lui coûter une course. C'est une information précieuse qui aidera un jeune athlète à s'améliorer, surtout si l'entraîneur en discute avec lui.

RELEVER LE DÉFI « Chaque fois que je perds un match, je suis contrarié et je pense à toutes les choses que j'ai mal faites. Mes parents aggravent les choses en menaçant de ne pas me conduire au prochain match ou à la séance d'entraînement. C'est comme mettre du sel sur une plaie ouverte ! Je sais déjà quels erreurs j'ai faites. » ~ Joueur de football en herbe, 10 ans

La plupart des athlètes sont assez critiques envers eux-mêmes, même lorsqu'ils ont eu une performance au-dessus de la moyenne. L'un de vos objectifs est d'aider votre enfant à évaluer sa performance de manière positive.

Ne laissez pas votre athlète être trop critique envers lui-même pour ses erreurs ou ses défaites !

Le verdict : Cet athlète est déjà assez critique envers lui-même. Le parent dans ce cas le rend encore plus critique, ce qui ne fait qu'ébranler sa confiance.

OBJECTIF DU JOUR 12 Vous aider en tant que parent de sport (1) à identifier vos comportements non soutenants et (2) à apprendre à utiliser un soutien positif pour aider votre enfant à se sentir en confiance après une défaite ou une mauvaise performance.

LEÇON POUR LES PARENTS DE SPORTS Tâche 1 - Identifier quand les parents doivent être plus soutenants Le premier objectif est d'identifier les façons dont vous ne soutenez pas votre enfant après une défaite. Examinez le tableau suivant et réfléchissez à la question de savoir si vous affichez ce genre de soutien négatif :

Tableau 35. Identifiez vos défis après le match

Action Comportement du parent Oui/Non

1. L'enfant perd confiance après une défaite. Le parent ne soutient pas la confiance en soi de l'enfant en oubliant de rappeler à l'athlète ce qu'il a bien fait dans le match.
2. L'enfant est embarrassé par les commentaires/actions des parents après le match Le parent attaque verbalement l'officiel et le blâme pour la défaite de l'équipe.
3. Le parent critique ou crie verbalement contre l'athlète Le parent crie sur l'enfant pour être tombé dans la course et ne pas s'être relevé pour terminer la course.
4. L'athlète devient silencieux Le parent ne reconnaît pas que l'enfant est contrarié, frustré ou en colère à propos de sa performance.
5. Le parent retire son soutien Le parent donne le traitement silencieux à l'athlète après un match en raison de la frustration du parent à l'égard de la performance de l'enfant.
6. L'athlète pleure après les commentaires des parents après le match Le parent ne rassure pas l'enfant lorsqu'il pleure à propos des commentaires des parents après le match.
7. Le parent rabaisse l'enfant devant ses coéquipiers Le parent fait une remarque méprisante sur la performance de l'enfant, pensant qu'il est drôle, mais qui blesse réellement l'athlète.

Tâche 2 - Signes que votre enfant mérite un soutien positif Les parents ne sont pas parfaits. Voici des signes que votre comportement nuit à la confiance en soi ou au plaisir de votre enfant dans le sport :

• Vous vous mettez en colère et vous êtes frustré par la performance de votre enfant et vous le montrez par une communication verbale et non verbale. • Vous êtes déçu de la performance de votre enfant et ne voulez pas communiquer du tout avec votre athlète (c'est-à-dire, vous donnez le traitement silencieux). • Vous punissez votre enfant ou retirez votre soutien (financier, temps, entraînement, participation au jeu, etc.) après que votre enfant est fait une errreur.   
• Vous vous fâchez et vous vous sentez frustré par les performances de votre enfant et vous le montrez avec des communications verbales et non verbales négatives. • Vous êtes déçu par les performances de votre enfant et vous ne voulez plus communiquer avec lui du tout (par exemple, vous lui donnez la punition du silence). • Vous punissez votre enfant ou retirez votre soutien (financier, temps, coaching, assister aux matchs, etc.) après sa défaite ou ses erreurs. • Vous avez envie de vous défouler sur l'entraîneur et de blâmer les décisions de l'entraîneur pour la défaite de l'équipe. • Vous êtes prompt à blâmer les arbitres ou les umpires pour une décision qui a causé une perte. • Vous vous disputez avec d'autres parents à propos des décisions d'entraînement ou des performances de leurs enfants. • Vous êtes critique des erreurs de votre enfant et vous vous faites un point de communiquer cela immédiatement après un match. • Vous décidez que votre enfant a besoin de s'entraîner ou de s'entraîner deux fois plus dur qu'il ne le fait déjà pour compenser les erreurs ou le mauvais jeu. • Vous envisagez de retirer votre enfant du sport complètement parce que vous ne supportez pas la frustration de le voir perdre ou faire des erreurs. • Vous pouvez être insupportable de bien d'autres manières. Énumérez-les ici :

Tâche 3 - Stratégies et points de discussion pour les parents d'enfants sportifs L'objectif de la leçon d'aujourd'hui est de vous aider en tant que parent sportif (1) à identifier vos propres comportements non soutenants et (2) à apprendre comment utiliser un soutien positif pour aider votre enfant à se sentir en confiance après une défaite ou une mauvaise performance.

Voici trois stratégies pour la leçon d'aujourd'hui :

1. Six objectifs pour la performance de votre enfant. Les parents ont parfois leur propre programme pour l'expérience sportive de leurs enfants. Les enfants doivent jouer pour leurs propres raisons. Les programmes des parents peuvent parfois sembler être des attentes non déclarées pour les enfants. Vous devriez considérer l'adoption des objectifs suivants pour un soutien positif : • Objectif 1 : Se souvenir que l'objectif principal de votre athlète est de s'amuser dans les sports. • Objectif 2 : Utiliser les sports comme moyen de développer la confiance en soi, qui peut être appliquée à tous les aspects de la vie. • Objectif 3 : Aider les athlètes à rester confiants même après une défaite, en utilisant une communication positive. • Objectif 4 : Aider votre enfant à traiter sa performance de manière objective et à grandir de l'adversité. • Objectif 5 : Fournir constamment un soutien verbal et non verbal positif, même s'il joue mal. • Objectif 6 : Comprendre que votre enfant est humain, ne peut pas être parfait et fera probablement des erreurs. Adoptez une mentalité d'acceptation.
2. Enseignez à votre athlète comment rester confiant après l'échec. Il est très important de savoir comment un athlète traite sa performance. Cela aide à renforcer la confiance. S'attarder sur les erreurs, les occasions manquées et analyser trop la performance de votre enfant ne l'aidera pas à se sentir en confiance. Vous pouvez aider votre enfant à rester confiant ou à gagner en confiance avec ces stratégies :

• Rappelez à votre athlète les bonnes / intelligentes actions qu'il a faites et détournez l'attention des erreurs. Dites : "Tu as aussi fait de très belles actions aujourd'hui." • Les athlètes n'ont pas besoin de se rappeler leurs erreurs. Ne décortiquez pas chaque erreur après le match. • Demandez à votre enfant de réfléchir ou de discuter des deux meilleures actions ou tirs qu'il a faits dans le match. • Demandez à votre enfant quand il s'est senti le plus confiant pendant le match. • Identifiez comment votre enfant a montré des améliorations dans certaines zones de ce jeu. • Identifiez un petit moment de succès. "C'était tellement génial quand tu as appelé pour le ballon, l'as eu, puis as fait cette belle passe décisive." • Encouragez une collaboration positive. Assurez-vous de souligner comment votre enfant contribue à l'ensemble de l'équipe en stimulant l'esprit d'équipe ou en étant un excellent coéquipier ou leader.

Tableau 36. Mes 4 objectifs prioritaires et mes plans d'action

Objectif Plan d'action

1. Maintenir une communication positive avec mon enfant pendant et après les matchs, en évitant de critiquer ses erreurs et en soulignant les aspects positifs de son jeu.
2. Aider mon enfant à accepter les échecs et à les voir comme des opportunités d'apprentissage et d'amélioration, en l'encourageant à se concentrer sur ses réussites et en l'aidant à transformer les pensées négatives en pensées positives.
3. Encourager mon enfant à s'amuser avant tout en jouant au sport et à ne pas se mettre trop de pression en termes de performance.
4. Travailler avec mon enfant pour établir des objectifs clairs et mesurables pour son jeu, et l'aider à élaborer un plan d'action pour les atteindre.

CONNECTER AVEC LES ENFANTS Voici quatre questions importantes que je pourrais poser à mon enfant après un échec ou une défaite :

1. Dans chaque jeu, il y a toujours un gagnant et un perdant. Selon toi, qu'est-ce que tu as bien fait dans le match, même si ton équipe a perdu ?
2. Tu ne peux pas t'attendre à gagner tous les matchs. Même lorsque l'équipe était en retard de deux buts dans le match, j'ai remarqué que tu n'as pas abandonné. Est-ce que c'était comme ça pour toi ?
3. Dans quelle mesure as-tu atteint tes objectifs de processus aujourd'hui ?
4. Dans quelles zones de ton jeu peux-tu t'améliorer pour mieux performer lors du prochain match ?

LIVRET POUR LES PARENTS Je coche chaque case pour montrer que j'ai compris ou que j'ai appliqué chacune des choses suivantes :

Je comprends que mon enfant est humain, ne peut pas être parfait tout le temps et que l'échec fait partie intégrante du sport. Je dois aider mon enfant à voir l'échec comme une opportunité d'apprendre et de s'améliorer. Je veux aider mon enfant à identifier les petites réussites qu'il a connues même si son équipe a perdu. J'utiliserai une communication positive et cohérente avec mon enfant pour l'aider à maintenir sa confiance et à grandir face à l'adversité après un échec. En tant que parent, je veux que mon enfant comprenne qu'il joue au sport avant tout pour s'amuser.

JOUR 13 Aider l'enfant ou l'adolescent à faire face à un faible temps de jeu

ÉCHAUFFEMENT Les jeunes athlètes aiment avoir autant de temps de jeu que possible. Lorsque l'entraîneur les laisse jouer, ils se sentent soutenus par l'entraîneur et peuvent travailler sur leur maîtrise des compétences, ce qui est essentiel au développement d'un athlète. Cela renforce la confiance en soi des athlètes. Mais lorsqu'ils reçoivent peu de temps de jeu, ils ne peuvent pas maîtriser leur sport, leur confiance est souvent érodée, et ils ressentent la pression de bien performer pendant les quelques minutes où ils jouent. Dans ce cas, ils font souvent des erreurs parce qu'ils jouent avec tension et ont peur de faire des erreurs.

Cette situation peut être difficile pour les parents, qui ont souvent l'impression que leur enfant est maltraité ou traité injustement par l'entraîneur. Ils n'aiment pas voir leur enfant blessé de cette manière.

Votre travail en tant que parent sportif est d'évaluer si votre enfant est traité équitablement par l'entraîneur, puis de décider si vous devez parler à l'entraîneur ou aider votre enfant à parler à l'entraîneur. Les entraîneurs de jeunes enfants (âgés de 6 à 10 ans) dans les équipes de sports récréatifs donnent généralement aux enfants un temps de jeu égal. À mesure que les sports deviennent plus compétitifs, les entraîneurs donnent souvent plus de temps de jeu aux joueurs les plus performants (tels que définis par l'entraîneur) pour améliorer la réussite globale de l'équipe.

Si cette situation est trop difficile pour votre enfant et mine réellement sa confiance, votre objectif est de décider s'il faut trouver une autre équipe pour votre enfant. Nous en discutons le jour 9.

Si vous décidez que votre enfant doit rester dans l'équipe, votre travail consiste à soutenir votre enfant de manière à renforcer sa confiance en elle, à améliorer sa maîtrise des compétences et à améliorer ses capacités à faire face à des situations difficiles.

RELEVER LE DÉFI « Quand je ne reçois pas beaucoup de temps de jeu, je m'inquiète que l'entraîneur ne m'aime pas. Je crains que mes coéquipiers pensent que je suis un mauvais joueur. Quand je finis par entrer, je me mets la pression pour faire des miracles et je ne réussis souvent pas très bien. » ~ Joueur de basket-ball de 14 ans

La citation ci-dessus montre que les jeunes athlètes ont du mal à accepter de ne pas recevoir le temps de jeu qu'ils veulent ou s'attendent à avoir. Habituellement, lorsqu'un enfant ne reçoit pas suffisamment de temps de jeu, il commence à se poser des questions sur la raison. Ce type d'auto-questionnement peut conduire au doute, ce qui sabote la confiance en soi des enfants. Il est important que l'enfant comprenne comment rester mentalement fort lorsqu'il ne reçoit pas suffisamment de temps de jeu. Ainsi, lorsqu'il a la chance de jouer, il en profite.

Le verdict : Cet athlète permet à son manque de temps de jeu de nuire à sa confiance en soi. Elle se soucie trop de savoir si son entraîneur et ses coéquipiers la considèrent comme une mauvaise joueuse. En essayant d'accomplir des miracles pendant ses quelques minutes de jeu, elle se prépare à l'échec et ne peut pas jouer librement ou sans tension.

OBJECTIF DU JOUR 13 Aider votre enfant ou adolescent à gérer le fait de ne pas jouer suffisamment.

LEÇON POUR LES PARENTS SPORTIFS Tâche 1 - Ouvrir le canal de communication avec votre enfant Le premier objectif est d'initier une discussion ouverte et honnête avec votre enfant sur son manque de temps de jeu. Assurez-vous que c'est un problème de votre enfant, pas le vôtre. Voyez si et comment le manque de temps de jeu affecte ses performances et son bonheur. Vous devriez discuter avec votre enfant des stratégies suivantes concernant son temps de jeu.

Tableau 37. Discuter et élaborer des stratégies avec votre enfant

Stratégie Description Détacher la valeur de soi de la performance S'assurer que l'athlète sépare sa valeur de soi de sa performance sportive et ne tire pas de conclusions sur sa valeur basée sur le temps de jeu.

Soyez à l'écoute de votre enfant Sois un bon auditeur. Ne pas interrompre votre enfant quand elle essaie de communiquer ses sentiments. Abandonnez votre agenda.

Vérifiez avec votre enfant Découvrez comment le peu de temps de jeu affecte la performance et la confiance de votre enfant.

Discutez et élaborez des stratégies Élaborez des stratégies avec votre enfant sur les meilleures façons de gérer la situation. Autres stratégies que vous avez

Tâche 2 – Préparez votre enfant à être mentalement prêt à jouer D'un point de vue de jeu mental, l'étape la plus importante consiste à préparer votre enfant à donner le meilleur d'elle-même lorsqu'elle ne joue pas beaucoup dans les matchs. Vous ne voulez pas que votre enfant soit amer envers l'entraîneur. Vous ne voulez pas qu'elle manque de concentration lorsqu'elle a la chance de se prouver. Préparez votre enfant de cette manière : • Aidez-la à se sentir mentalement prête à bien jouer en sortant du banc. Cela signifie que votre enfant doit être concentré, confiant et prêt à embrasser le travail d'équipe (compétences mentales que nous avons déjà couvertes dans le programme). Il sera difficile pour votre enfant de performer si elle boude ou se sent désolée pour elle-même sur le banc. • Aidez votre athlète à relever le défi de rentrer dans le jeu, ce qui peut être perçu de deux façons par l'enfant : menaçant ou stimulant. • Dites à votre athlète qu'elle doit saisir les chances de réussir et de s'améliorer. Ne considérez pas le temps de jeu comme une occasion de se planter et de montrer à l'entraîneur que vous ne faites pas partie de l'équipe.

• Rappelez-lui qu'il est important d'être un joueur d'équipe et de soutenir ses coéquipiers depuis le banc. • Dites-lui d'être patient et de lâcher toute amertume envers l'entraîneur ou les coéquipiers. • Rappelez-lui qu'elle ne doit pas prendre le manque de temps de jeu personnellement. Cela ne reflète pas négativement sur la personne ou ne la rend pas moins digne. • Aidez votre athlète à travailler pour améliorer ses compétences plutôt que de se blâmer pour ne pas être dans le jeu. • Autres stratégies à employer :

Étape 3 - Conseils pour aborder l'entraîneur à propos du temps de jeu Vous avez discuté de la stratégie avec votre enfant à l'étape 1 pour la préparer mentalement à bien jouer en étant sur le banc. Si votre enfant est jeune - encore à l'école primaire, vous pouvez parler à l'entraîneur. Mais si elle est plus âgée ou à l'aise pour parler à l'entraîneur, suivez cette prochaine étape.

Demandez à votre enfant d'aborder l'entraîneur pour parler de son temps de jeu. Cela peut intimider les jeunes athlètes car l'entraîneur est une figure d'autorité. Dans ce cas, votre enfant peut vous demander de le soutenir. Voici quelques questions que vous ou votre enfant pourriez poser à l'entraîneur : • Je pensais que l'idée des sports pour enfants est de donner à chaque enfant le même temps de jeu. Êtes-vous d'accord avec cette philosophie ? • Entraîneur, quels sont les compétences que je dois améliorer pour avoir plus d'opportunités de jouer ? • J'ai réfléchi à l'importance d'être mentalement prêt à entrer dans le jeu lorsque l'on est appelé. J'ai quelques idées et je suis intéressé par les vôtres. • Entraîneur, avez-vous des réflexions sur la rotation de la formation pour que tous les enfants aient une chance égale de jouer ? • Entraîneur, si tous les joueurs de l'équipe apprennent et grandissent avec un temps de jeu égal, n'est-ce pas une situation gagnant-gagnant pour tout le monde ? • Entraîneur, j'espère que vous me tiendrez au courant de mes progrès et me direz ce que je peux faire pour obtenir plus de temps de jeu.

SE CONNECTER AVEC LES ENFANTS Voici cinq questions importantes que vous pouvez poser à votre enfant à propos du temps de jeu :

1. Penses-tu mériter plus de temps de jeu ?
2. Comment te sens-tu lorsque d'autres athlètes ont plus de temps de jeu que toi ?
3. Comment réagis-tu lorsque l'entraîneur te donne la possibilité de jouer ? Saisis-tu le défi pour entrer dans le jeu ou te concentres-tu sur ce qu'il ne faut pas faire ?
4. Quelles compétences penses-tu pouvoir améliorer pour obtenir plus de temps de jeu ?
5. Quelle est la partie la plus difficile pour toi lorsque tu entres dans le jeu sur un préavis court ?

PERSUASION POSITIVE Utilisez les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. Prépare-toi mentalement pour saisir le défi de jouer dans le jeu. Ton entraîneur peut t'appeler à tout moment pour entrer en action.
2. Sois patient avec l'entraîneur. L'entraîneur peut t'aider à améliorer tes compétences et te préparer à jouer.
3. Soyez un joueur d'équipe et soutenez vos coéquipiers lorsque vous n'êtes pas sur le terrain.
4. (Ici, écrivez une déclaration qui s'applique à votre enfant).

(Objectifs de performance pour les enfants) Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Être concentré, confiant et prêt à jouer dans le match lorsque l'entraîneur vous appelle.
2. Lorsque vous n'êtes pas dans le jeu, encourager votre équipe.
3. Chercher des feedbacks de l'entraîneur pour vous aider à améliorer vos compétences.

PLAYBOOK POUR LES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour montrer que vous comprenez ou avez appliqué chacune des mesures suivantes : J'ai discuté avec mon enfant de ses sentiments concernant son temps de jeu. J'ai discuté de la nécessité pour mon enfant de saisir toutes les opportunités de jouer et d'être positif à leur sujet. J'ai posé des questions à l'entraîneur sur sa philosophie en matière de temps de jeu et lui ai fait part de mes sentiments. J'ai évalué si je devais trouver un nouvel entraîneur pour mon jeune athlète, en fonction d'une évaluation de savoir si cette situation mine trop sa confiance.

JOUR 14 Inculquer un esprit de compétition à votre jeune athlète

ÉCHAUFFEMENT La plupart des organisateurs de sports pour jeunes s'inquiètent aujourd'hui que les sports deviennent trop compétitifs pour les jeunes athlètes. Ils affirment qu'une mentalité de gagner à tout prix n'est pas saine pour les parents et les enfants. Nous sommes d'accord. Certains parents ne se comportent pas en bons modèles sur les lignes de touche et sont trop investis dans l'expérience sportive de leur enfant.

La leçon d'aujourd'hui ne porte pas sur le débat de savoir si la compétition ou la coopération est plus précieuse pour les enfants - les deux concepts sont nécessaires pour réussir. Certains experts estiment que la coopération dans les sports, pas la compétition, est une expérience sportive pour les jeunes plus positive. Nous croyons qu'un certain niveau de compétition est sain pour les jeunes athlètes.

Dans ce chapitre, nous n'essayons pas de rendre les sports pour jeunes encore plus compétitifs. Nous incluons ce chapitre en réponse aux commentaires des parents qui veulent aider leurs enfants à surmonter leur peur et leur hésitation dans les sports. Si votre enfant ne joue pas à son potentiel, mais s'amuse beaucoup, gagne en confiance et en compétences sociales, il se porte bien !

La compétition est une partie naturelle du développement et de la découverte de soi pendant l'enfance. Tout comme tout autre chose, la compétition dans les sports a des avantages et des inconvénients. La définition de la compétition est "l'acte de lutter contre une autre force dans le but de dominer ou d'atteindre une récompense ou un objectif". Un sport, par définition, est compétitif et la compétition peut aider les athlètes à se développer de nombreuses manières importantes.

Les enfants peuvent appliquer les leçons qu'ils apprennent en compétition dans les sports à d'autres aspects de leur vie. C'est l'un des avantages. Les personnes les plus performantes en affaires aujourd'hui sont très compétitives par nature. La compétition peut également motiver les enfants à s'entraîner dur, à s'engager dans leurs objectifs et à se sentir déterminés à réussir. Cela peut aider les jeunes athlètes à essayer plus fort lorsqu'ils sont confrontés à l'adversité. La compétition sportive est un excellent terrain de test pour les enfants. Ils acquièrent l'expérience de l'échec et de la réussite.

D'un autre côté, les enfants qui participent à la compétition peuvent finir par croire que gagner est la seule activité importante dans la vie. De nombreux enfants qui ne gardent pas la compétitivité en perspective mettent beaucoup de pression sur eux-mêmes pour gagner. La pression peut avoir un effet négatif sur le bien-être et les performances des enfants dans les sports. La compétition peut également amener les enfants à penser qu'ils doivent être "parfaits" pour gagner. Ils lient parfois leur estime de soi à leur performance. Nous avons abordé ces concepts dans les jours 6 et 7 de ce programme.

Haut du formulaire

Un autre inconvénient est que les enfants qui compétitionnent apprennent parfois un mauvais esprit sportif. Le mauvais esprit sportif peut survenir si les athlètes adoptent une attitude de "gagner à tout prix", trichent ou ont un comportement antisportif. Un dernier désavantage de la compétition : cela se concentre sur la victoire, mais les enfants bénéficient tout autant - voire plus - de l'apprentissage de compétences et de l'amusement.

En tant que parent, vous pouvez aider votre enfant à apprécier la compétition en examinant les défis de son jeu mental. Examinons les problèmes qui empêchent votre enfant d'être plus compétitif ou plus assertif dans les sports.

RELEVER LE DÉFI « On me dit que je n'utilise que 60% de mon talent. Lorsque je gagne 5-0 dans mon premier set de match, je ne veux pas que les gens pensent que je suis méchante parce que j'ai fermé mon adversaire, 6-0. Je laisse mon adversaire revenir dans le match à dessein parce que je pense que si je la laisse gagner quelques jeux, je suis un bon joueur et mon adversaire ne me détestera pas après le match. Je ne veux vraiment pas que les autres joueurs me voient comme un compétiteur impitoyable. Je veux qu'ils m'aiment. » ~ Joueur de tennis junior de 15 ans

La nature compétitive de certains athlètes passe au second plan par rapport à leur désir d'approbation sociale ou de besoin d'être aimé par les autres. En tant que parent, vous devez faire face à cette réalité. Beaucoup d'enfants participent aux sports pour des raisons sociales - pour se faire des amis ou faire partie d'un groupe. Ils ont une orientation différente de réussite, et c'est bien.

Le verdict : Cet athlète se soucie beaucoup de la façon dont les autres la perçoivent et est très préoccupé par le fait de gagner l'approbation et de se faire des amis, ou - dans ce cas - de ne pas se faire d'ennemis dans les sports. Cependant, son désir d'approbation sociale affecte négativement sa performance sur le court de tennis.

OBJECTIF DU JOUR 14 Aider votre athlète à évaluer les défis du jeu mental qui l'empêchent d'apprécier la compétition.

LEÇON POUR LES PARENTS DANS LE SPORT Tâche 1 - Les sept défis qui sabotent la compétitivité chez votre enfant Le premier objectif consiste à identifier les défis du jeu mental qui sapent la compétitivité d'un jeune. Vous devriez discuter des défis du jeu mental suivants avec votre enfant concernant ses expériences sportives.

Tableau 38. Identifier les défis de la compétitivité de votre enfant

Barrières Description Oui/Non

1. Approbation sociale - veut être aimé des autres L'athlète se soucie plus de la façon dont les autres le perçoivent que de gagner ou d'atteindre son potentiel dans les sports.
2. Les filles veulent être vues comme féminines Certaines jeunes filles et adolescentes pensent qu'elles ne peuvent pas être féminines et assertives dans les sports en même temps.
3. Peur du succès L'athlète sabote son propre succès par peur que les gens attendent plus de lui après qu'il ait réussi.
4. Peur de l'échec L'athlète joue moins de manière assertive parce qu'il a peur de commettre des erreurs qui coûteraient à l'équipe une victoire.
5. Manque de confiance Le manque de confiance en soi de l'athlète l'empêche de croire en sa capacité à être compétitif et nourrit le sentiment qu'il "n'appartient pas" athlétiquement.
6. Ne veut pas fournir d'efforts supplémentaires pour être compétitif L'athlète n'est pas disposé à prendre le risque d'investir le temps ou les ressources supplémentaires (c'est-à-dire le temps de ses parents) pour être compétitif.
7. Manque de motivation L'athlète manque de motivation ou ne se soucie pas de sa performance sportive.

Tâche 1 - Sept défis qui sabotent la compétitivité chez votre enfant Le premier objectif est d'identifier les défis de jeu mental qui sapent la compétitivité d'un jeune. Vous devriez discuter avec votre enfant des défis de jeu mental suivants en ce qui concerne ses expériences sportives.

Tableau 38. Identifier les défis de compétitivité de votre enfant

Barrières Description Oui/Non

1. Approbation sociale - veut être aimé des autres L'athlète se soucie plus de la façon dont les autres le perçoivent que de gagner ou d'atteindre son potentiel dans les sports.
2. Les filles veulent être considérées comme féminines Certains jeunes filles et adolescents pensent qu'ils ne peuvent pas être féminins et assertifs dans les sports en même temps.
3. Peur du succès L'athlète sabote son propre succès en raison de la crainte que les gens attendent plus de lui après avoir réussi.
4. Peur de l'échec L'athlète se comporte moins assertivement parce qu'il a peur de commettre des erreurs qui coûteraient à l'équipe une victoire.
5. Manque de confiance Le manque de confiance en soi de l'athlète l'empêche de croire en sa capacité à être compétitif et nourrit l'idée qu'il "n'appartient pas" athlétiquement.
6. Ne veut pas travailler dur pour être compétitif L'athlète n'est pas disposé à risquer d'investir le temps ou les ressources supplémentaires (c'est-à-dire le temps de ses parents) pour être compétitif.
7. Manque de motivation L'athlète est sous-motivé ou ne se soucie pas de sa performance sportive.

Tâche 2 - Signes indiquant que votre enfant doit améliorer sa compétitivité. Cherchez des signes et des rapports de votre enfant indiquant que l'athlète manque de compétitivité. L'enfant ou l'adolescent : • Apparaît hésitant, crispé ou effrayé en compétition. • Évite les risques et veut rester dans sa zone de confort. • Se soucie plus de se faire des amis que de gagner. • "Tank" ou cesse d'essayer lorsqu'il perd pour protéger son ego. • N'a pas envie de faire le travail supplémentaire nécessaire pour être compétitif. • Se sent facilement intimidé par la présence d'autres adversaires qualifiés. • Craint de jouer au niveau suivant et de ne pas pouvoir gagner souvent. • Manque de soutien et d'encouragement de ses parents. • Exhibe d'autres signaux ? Les énumérer ici :

Task 3 - Stratégies et points de discussion pour les parents de sportifs : L'objectif de la leçon d'aujourd'hui est d'aider votre enfant à renforcer son amour de la compétition en abordant les défis mentaux qui entravent sa compétitivité. La plupart des enfants sont naturellement compétitifs dans le sport, mais pour les diverses raisons que nous avons identifiées, certains ne se poussent pas à être compétitifs. Cela peut donner l'impression qu'ils ne s'en soucient pas autant qu'ils le devraient. Examinez les stratégies suivantes avec votre enfant :

Tableau 39. Aider votre enfant à relever les défis mentaux

Défis Communication pour les parents

1. Recherche de l'approbation sociale et de l'assertivité • À quel point êtes-vous préoccupé par le fait que les autres ne vous aimeront pas si vous les battez ? • Avez-vous peur de battre vos concurrents de manière humiliante et de les mettre en colère ? • Avez-vous peur de perdre des amis ou de vous faire des ennemis si vous gagnez tout le temps ? • Référez-vous au matériel du jour 6.
2. Questions de féminité et d'assertivité • À quel point êtes-vous préoccupé par le fait que les autres pensent que vous êtes peu féminine si vous êtes assertif dans le sport ? • Pensez-vous que vous ne pouvez pas jouer dur ou assertif si vous êtes une fille ? • Avez-vous peur de perdre des amis si vous jouez avec domination et que vous gagnez ? • Référez-vous au matériel du jour 6.
3. Peur du succès • À quel point vous inquiétez-vous des nouveaux défis que vous pourriez rencontrer si vous réussissez dans le sport ? • Qu'est-ce qui serait le pire si vous étiez le meilleur dans votre sport ? • De nombreux athlètes ont peur d'être trop performants en raison des problèmes qui peuvent accompagner le succès. Quels sont les problèmes que vous voyez avec le succès ? • Référez-vous au matériel du jour 14.
4. Peur de l'échec • À quel point vous inquiétez-vous de ce que les autres penseront si vous échouez ou si vous ne gagnez pas ? • Vous retenez-vous parce que vous ne voulez pas prendre de risques et perdre le match ? • Jouez-vous serré et effrayé dans les grands matchs parce que vous voulez tellement gagner ? • Référez-vous au matériel du jour 7.
5. Manque de confiance en soi • Un manque de confiance en votre jeu vous fait-il travailler moins dur ? • Combien de doutes avez-vous avant de performer ? Cela vous pousse-t-il à "jouer la sécurité" ? • Sentez-vous que vous êtes à votre niveau de jeu ? Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui vous aiderait à vous sentir à votre place ? • Référez-vous au matériel du jour 3.
6. Pas disposé à investir du temps supplémentaire : • À quel point jouerait-il mieux s'il voulait investir plus de temps dans son jeu? • Avez-vous peur que la mise en place d'un entraînement supplémentaire ne paye pas? • Que préféreriez-vous faire plutôt que de vous entraîner? • Reportez-vous au matériel du jour 10.
7. Manque de motivation : • Quelle est la meilleure partie de jouer à votre sport? • Combien aimez-vous jouer au sport? • Quelles activités sont plus importantes pour vous et préféreriez-vous les faire plutôt que de participer à votre sport? • Reportez-vous au matériel du jour 3.

COMMUNIQUER AVEC LES ENFANTS Voici trois questions importantes que vous pourriez poser à votre enfant au sujet de la pression concurrentielle :

1. Avez-vous peur que l'entraîneur fasse quelque chose de méchant ou vous mette sur le banc si vous ne jouez pas bien ou parfaitement ?
2. Doutez-vous de vos capacités en compétition ? Si oui, comment cela affecte-t-il vos sentiments de pression ?
3. Que signifie "gagner" pour vous ? Ressentez-vous une pression pour gagner ou n'est-ce pas très important pour vous ?

PERSUASION POSITIVE Utilisez les déclarations suivantes pour ouvrir les lignes de communication :

1. Ne vous inquiétez jamais de ce que votre adversaire pourrait penser de vous après le match. Il essaie de vous battre autant que vous essayez de gagner.
2. Il est préférable d'être assertif dans les sports que de jouer pour éviter les erreurs. L'entraîneur vous respectera pour vous être donné à fond !
3. Mettez vos compétences à l'épreuve et allez-y lors d'une compétition serrée. C'est pourquoi vous avez entraîné et pratiqué votre jeu.
4. Votre propre : (Ici, écrivez une déclaration qui s'applique à votre enfant).

OBJECTIFS DE PERFORMANCE POUR LES ENFANTS Voici quelques objectifs de performance ou de processus pour votre jeune athlète :

1. Lorsque vous prenez la tête dans le jeu ou le match, voyez combien vous pouvez augmenter l'avance (utilisez la victoire de Tiger Woods aux Masters comme exemple ici).
2. Les autres vous respecteront si vous jouez à fond. Soyez un joueur d'équipe et communiquez avec votre équipe aujourd'hui.
3. Ne vous inquiétez pas de ce que les gens pensent de vous et allez-y vraiment aujourd'hui. Voyez ce qui se passe !
4. PLAYBOOK POUR LES PARENTS Veuillez cocher chaque case pour montrer que vous comprenez ou avez appliqué chacune des stratégies suivantes : Je comprends que la compétitivité de mon enfant peut être mise à mal par un défi de jeu mental. Je devrais aider à identifier les défis de mon athlète. Je dois être conscient que ce qui peut sembler être un manque de compétitivité peut être autre chose - comme s'inquiéter des erreurs ou de l'embarras. Je dois communiquer avec mon enfant au sujet de certains des défis mentaux qui pourraient l'empêcher de jouer de manière assertive. En tant que parent, je comprends que tous les athlètes ne sont pas motivés à gagner. Mon enfant peut jouer parce qu'elle aime faire partie de l'équipe et se faire des amis. C'est très bien !

Agissez maintenant !

Chers parents d'athlètes, maintenant que vous avez terminé ce programme audio et le livret, vous êtes prêts à mettre en pratique vos nouvelles stratégies. Rappelez-vous : pour que vos jeunes athlètes tirent le meilleur parti de leurs expériences sportives, ils ont besoin de votre soutien. Au cours des 14 derniers jours, vous avez appris des stratégies de pointe en psychologie du sport pour jeunes - des idées pour stimuler la confiance, le bonheur et la réussite de votre athlète dans le sport. Vous constaterez que vous pouvez commencer à utiliser ce programme immédiatement pour aider votre enfant ou adolescent à surmonter les soucis, le doute, la frustration et les pressions auxquels tous les athlètes sont confrontés.

Nous ne nous attendons pas à ce que vous soyez des parents de sport parfaits ! Bien sûr, vous ferez aussi des erreurs, mais maintenant vous avez le cadre pour améliorer l'expérience de votre enfant dans le sport !

Avec les stratégies de soutien et de communication positives que vous avez apprises dans ce programme, vous êtes prêts à devenir le parent ultime du sport. Vous pouvez aider votre enfant à profiter des nombreux avantages physiques, émotionnels et sociaux de la participation aux sports pour jeunes - aujourd'hui et pour de nombreuses années à venir. Maintenant, votre défi est d'appliquer ce que vous avez appris au quotidien et de continuer à être le parent ultime du sport même lorsque vous êtes confronté à l'adversité.

Nous sommes là pour vous aider. N'oubliez pas de visiter notre site Web, [www.youthsportspsychology.com](http://www.youthsportspsychology.com/), pour profiter de nos articles, podcasts audio en ligne, produits de performance maximale et de notre section "Posez vos questions aux experts".

Appendice 1. Définir votre concept de soi Instructions: Placez une croix dans la case correspondant aux 12 caractéristiques de personnalité qui vous décrivent avec précision. Demandez également à 2 autres personnes de faire la même chose.

Tableau :

| **Caractéristiques de la personnalité** | **Coché par moi** | **Coché par personne 1** | **Coché par personne 2** |
| --- | --- | --- | --- |
| Bien éduqué | X | X | X |
| Attentionné | X | X | X |
| Bien voyagé | X |  |  |
| Têtu | X | X |  |
| Chaleureux | X | X | X |
| Flexible | X | X | X |
| Impatient | X |  | X |
| Peu fiable | X | X | X |
| Travailleur | X | X | X |
| Affectueux | X | X | X |
| Paresseux | X |  |  |
| Arrogant | X | X |  |
| Avare | X |  |  |
| Trompeur | X |  |  |
| Lunatique | X | X |  |
| Honnête | X | X | X |
| Sociable | X | X | X |
| Insupportable | X | X |  |
| Timide | X | X | X |
| Ambitieux | X | X | X |
| Gentil | X | X | X |
| Intelligent | X | X | X |
| Fiable | X | X | X |
| Dishonnête | X |  |  |
| Détendu | X | X | X |
| Poli | X | X | X |
| Ignorant | X |  |  |
| Faux | X | X |  |
| Méchant | X | X |  |
| Rude | X | X | X |
| Déterminé | X | X | X |
| Timide | X | X | X |
| Loyal | X | X | X |
| Excessif | X |  |  |
| Insécurisé | X | X | X |
| Humoristique | X | X | X |
| Fier | X | X | X |
| Intègre | X | X | X |
| Joyeux | X | X | X |
| Assertif | X | X | X |
| Sensible | X | X | X |
| Persistant | X | X | X |
| Dominant | X | X | X |
| Courageux |  |  |  |

À propos des auteurs Patrick J. Cohn, Ph.D., a obtenu son doctorat en éducation spécialisée en psychologie du sport à l'Université de Virginie en 1991 et a fondé Peak Performance Sports en 1994. Le Dr Cohn est un auteur, conférencier professionnel et l'un des principaux coachs de jeu mental du pays. Ses programmes de coaching inculquent la confiance, la maîtrise de soi et des stratégies mentales efficaces qui permettent aux athlètes et aux équipes d'atteindre leurs objectifs de performance. Visitez [www.peaksports.com](http://www.peaksports.com/) pour plus d'informations.

Lisa Cohn est une écrivaine primée sur la parentalité et l'auteur de nombreuses histoires publiées dans Mothering, Christian Science Monitor, Parenting et d'autres publications. Elle a été citée à propos de la parentalité par le New York Times, Associated Press et Time Magazine. En tant qu'entraîneure de soccer, Lisa est une maman et belle-mère de quatre jeunes athlètes. Visitez [www.realwriters.net](http://www.realwriters.net/) pour plus d'informations sur son travail.

Plus de produits et services Peak Performance Sports E-books téléchargeables: • Focus! Stratégies mentales pour la concentration de zone • Confidence! Stratégies mentales pour penser comme un champion • Préparation mentale: stratégies de pré-tir pour penser et performer comme un pro • Get Psyched for Sports! Stratégies mentales de pré-match pour performer à votre meilleur

La série The Confident Athlete (CD audio et programme de livre de travail) • The Confident Athlete: un plan de 14 jours pour une confiance ultime en soi • The Focused Athlete: un plan de 14 jours pour une concentration supérieure • The Composed Athlete: un plan de 14 jours pour une maîtrise maximale de soi • The Fearless Athlete: un plan de 14 jours pour une confiance imbattable • The Relaxed Athlete: un plan de 14 jours pour une préparation mentale optimale • The Ultimate Sports Parent: un plan de 14 jours pour le succès des enfants dans le sport • The Composed Sports Kid: un plan de 7 jours pour aider les jeunes athlètes à faire face à la frustration

Services de jeu mental par Peak Performance Sports • Système de formation mentale en ligne peaksports.com - rejoignez le programme de formation mentale en ligne le plus complet au monde sur [www.peaksportsnetwork.com](http://www.peaksportsnetwork.com/) • Coaching sur place à Orlando - rejoignez un programme de formation mentale individuel • Coaching virtuel ou téléphonique - rejoignez un programme de coaching individuel par téléphone • Coaching par e-mail en tant que membre premium de peaksports.com

ANNEXE POUR MOI

Pour les enfants :

* Faites-leur remplir un journal de bord pour le sport qui les intéresse, afin qu'ils puissent enregistrer leurs performances, leurs sentiments, leurs points forts et leurs points faibles.
* Demandez-leur de décrire leur propre conception de soi et de discuter de leurs pensées sur leur jeu.
* Jouez à des jeux de rôle pour les aider à résoudre les défis mentaux liés à leur sport.
* Pratiquez des techniques de relaxation et de visualisation avec eux pour les aider à se détendre avant les matchs.

Pour les adultes :

* Encouragez-les à tenir un journal de bord pour leur sport, en y consignant leurs performances, leurs sentiments, leurs points forts et leurs points faibles.
* Demandez-leur de réfléchir sur leur propre conception de soi et de discuter de leurs pensées sur leur jeu.
* Utilisez des techniques de relaxation et de visualisation pour les aider à se détendre avant les matchs.
* Aidez-les à fixer des objectifs spécifiques pour leur sport et à établir un plan pour les atteindre.

D'accord, voici une liste des différents points et des idées pour les développer :

1. Exercices de respiration : apprenez à votre enfant différentes techniques de respiration pour l'aider à se calmer avant une compétition ou un match. Vous pouvez essayer la respiration profonde, la respiration en quatre temps, ou la respiration alternée des narines.
2. Visualisation : encouragez votre enfant à visualiser des situations de compétition dans leur esprit. Demandez-leur d'imaginer comment ils vont se comporter, les coups qu'ils vont réussir, et les émotions qu'ils vont ressentir. La visualisation peut aider à renforcer la confiance et à améliorer les performances.
3. Méditation : enseignez à votre enfant des techniques de méditation simples, comme la méditation de pleine conscience ou la méditation guidée. Cela peut aider à réduire le stress et l'anxiété, et à améliorer la concentration.
4. Exercices de confiance en soi : donnez à votre enfant des tâches ou des activités qui les mettent hors de leur zone de confort. Encouragez-les à essayer de nouvelles choses et à prendre des risques, même s'ils ont peur de l'échec.
5. Exercices de concentration : aidez votre enfant à améliorer leur concentration en leur demandant de se concentrer sur une tâche simple, comme compter jusqu'à 100, pendant une période de temps déterminée. Augmentez progressivement la durée de l'exercice pour les aider à améliorer leur concentration.
6. Yoga : le yoga peut aider à améliorer la souplesse, la force et l'équilibre, ainsi que la concentration et la confiance en soi. Essayez de trouver des vidéos de yoga pour enfants sur YouTube ou inscrivez-les à des cours de yoga pour enfants.
7. Exercices de réflexion : encouragez votre enfant à tenir un journal dans lequel ils écrivent leurs pensées et leurs émotions. Cela peut aider à améliorer la conscience de soi et la gestion des émotions.
8. Entraînement mental : trouvez des programmes d'entraînement mental en ligne ou travaillez avec un entraîneur mental pour aider votre enfant à développer des stratégies mentales pour améliorer leurs performances.
9. Exercices de gestion du stress : donnez à votre enfant des techniques pour gérer le stress, comme l'exercice physique, la musique ou les activités artistiques. Encouragez-les également à prendre des pauses régulières et à se reposer suffisamment.
10. Exercices de communication : aidez votre enfant à développer leurs compétences en communication en leur apprenant à écouter activement, à exprimer leurs besoins de manière claire et à résoudre les conflits de manière constructive.
11. Techniques de relaxation : apprenez à votre enfant différentes techniques de relaxation, comme la relaxation musculaire progressive ou le scan corporel. Cela peut aider à réduire le stress et l'anxiété.
12. Exercices de visualisation créative : encouragez votre enfant à utiliser leur imagination pour visualiser des scénarios créatifs et positifs qui peuvent les aider à améliorer leur confiance et leur concentration.

Ces différentes techniques peuvent être adaptées à la fois pour les enfants et les adultes, en

1. Pratiquer la respiration profonde : La respiration profonde est un excellent moyen de calmer l'esprit et de se concentrer sur le moment présent. Demandez à votre enfant de s'asseoir confortablement, de fermer les yeux et de respirer profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Encouragez-le à imaginer que chaque respiration apporte de l'énergie et de la force dans son corps.
2. Visualisation : La visualisation est une technique puissante pour aider votre enfant à se préparer mentalement pour une compétition. Demandez-lui d'imaginer une situation de jeu ou de compétition et de se voir réussir. Il peut imaginer comment il va frapper la balle, comment il va courir sur le terrain, comment il va marquer un point, etc. Plus il se visualise en train de réussir, plus il aura confiance en lui lorsqu'il sera en situation réelle.
3. Développer un rituel pré-compétition : Avoir un rituel pré-compétition peut aider votre enfant à se concentrer et à se préparer mentalement pour une compétition. Il peut s'agir de faire des étirements, de méditer, d'écouter de la musique, de faire des exercices de respiration, de réciter une phrase positive ou tout autre activité qui aide votre enfant à se concentrer et à se sentir prêt pour la compétition.
4. Établir des objectifs de performance : Aider votre enfant à établir des objectifs de performance spécifiques peut l'aider à se concentrer sur ses progrès et à rester motivé. Les objectifs de performance doivent être spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et temporels. Encouragez votre enfant à écrire ses objectifs et à les relire régulièrement.
5. Encourager le renforcement positif : Le renforcement positif est une technique importante pour aider votre enfant à maintenir sa motivation et sa confiance. Encouragez votre enfant à se concentrer sur ses réussites et à célébrer ses progrès, même les plus petits. Félicitez-le pour ses efforts et encouragez-le à continuer à s'améliorer.