

Mentalité de développement

Des comportements orientés vers une mentalité de développement !



Un·e joueur·euse démontre une mentalité de développement lorsqu'il·elle :

- **Écoute attentivement les retours de son entraîneur·e** ou de ses coéquipier·ère·s sur des aspects de son jeu (p. ex. technique, tactique individuelle) qu'il·elle pourrait améliorer, au lieu de se défendre ou de se fermer. Au besoin, il·elle demande des précisions et cherche à appliquer ces conseils pour progresser.
- **Prend l'initiative de travailler sur des solutions** lorsqu'il·elle rencontre un défi dans son jeu (p. ex. des difficultés à défendre contre des attaquant·e·s rapides), que ce soit en demandant des conseils à ses coéquipier·ère·s ou en cherchant des exercices spécifiques pour améliorer cette compétence.
- **Propose des exercices d'entraînement** ou des situations spécifiques qu'il·elle souhaite travailler avec ses coéquipier·ère·s, comme des exercices pour améliorer la circulation de la rondelle ou des simulations de situations de match.
- **Analyse ce qui s'est mal passé lorsqu'il·elle commet une erreur**, comme un mauvais positionnement qui mène à un but, au lieu de se décourager ou de se blâmer. Il·elle en tire une leçon, garde une attitude positive, et continue à travailler fort pour s'améliorer et éviter de reproduire la même erreur.

Les comportements présentés sont généraux. Adaptez vos attentes selon le niveau et l'âge de vos jeunes !



- **Adopte des habitudes de récupération efficaces**, comme l'étirement, les massages, une alimentation adaptée et suffisamment de sommeil, pour éviter les blessures et maintenir un niveau de performance optimal sur le long terme.
- **Encourage un·e coéquipier·ère à prendre des initiatives** pour progresser dans son propre jeu, comme en lui suggérant des exercices ou des stratégies d'amélioration basées sur ses propres expériences.
- **Accepte de jouer dans un rôle différent** (p. ex. en défenseur·e au lieu de son poste habituel d'attaquant·e) pour répondre aux besoins de l'équipe. Même si cela représente un défi, il·elle voit cela comme une occasion d'acquérir de nouvelles compétences et de développer sa polyvalence.

- **Garde une attitude respectueuse et motivante** envers ses coéquipier·ère·s dans un contexte de compétition au sein de l'équipe (p. ex. pour une position, lors des camps de sélection). Il·elle sait que la compétition interne permet à tout le monde de s'améliorer et il·elle encourage ses pairs à donner leur meilleur sans être dans la rivalité négative.
- **Cherche des moyens d'élargir ses horizons** en acceptant des défis, comme participer à des camps d'entraînement supplémentaires, jouer contre des équipes de plus haut niveau ou s'essayer à différents aspects du jeu (p. ex. jouer en supériorité ou en infériorité numérique).

Pour des niveaux plus avancés ...

- **Prend le temps d'observer les erreurs commises par ses coéquipier·ère·s** ou d'autres équipes, analyse ces erreurs et réfléchit à la manière de les éviter ou de les surmonter à l'avenir pour améliorer son propre jeu.
- **Analyse ses performances**, identifie les aspects à améliorer (p. ex. son jeu de passes, son positionnement défensif ou sa protection de la rondelle) et cherche des moyens concrets de progresser après des matchs ou des entraînements.
- **Demande des retours à ses coéquipier·ère·s** ou à son entraîneur·e pour obtenir des pistes d'amélioration.
- **Se fixe des objectifs précis et mesurables** pour sa progression, comme d'augmenter son pourcentage de passes réussies ou d'améliorer sa vitesse de patinage arrière.
- **Regarde attentivement les matchs d'autres équipes** ou des vidéos de joueur·euse·s professionnel·le·s pour comprendre leurs tactiques, leur vision du jeu ou leurs techniques. Il·elle applique ensuite ce qu'il·elle a observé pour améliorer son propre jeu.
- **Prend l'initiative de s'entraîner en dehors des séances collectives ou de pratiquer d'autres sports** pour améliorer sa condition physique ou son agilité. Il·elle peut aussi travailler sur sa préparation mentale, comme la gestion du stress, la concentration ou la visualisation de situations de jeu, pour être plus performant·e pendant les matchs.

Enseignez et renforcez ces comportements au quotidien pour favoriser une mentalité de développement chez vos jeunes !