



## SPORT DE QUALITÉ | ATHLÈTES

La prémisse du développement à long terme de l'athlète et du développement à long terme du joueur est qu'ils sont des cadres de travail ou des feuilles de route pour des étapes appropriées à l'âge et au stade vers un mouvement de qualité dans le sport et la vie. Lorsque les parents et les entraîneurs essaient de trop forcer trop tôt pour tenter de vous amener au plus haut niveau dans un sport spécifique, ils risquent de ruiner votre expérience par l'épuisement, les blessures ou la perte du plaisir.

Le développement holistique des athlètes signifie que les éducateurs, les parents et les entraîneurs se concentrent sur l'ensemble de votre développement par rapport uniquement à vos capacités physiques ou techniques / tactiques. Pour aider à simplifier cela, il a été décomposé en 5C.

- Compétence – capacité physique telle que la vitesse, la force, l'endurance, etc. +
- Compétence – capacités techniques/tactiques telles que dribbler, manier un bâton, etc. +
- Caractère – capacité mentale/psychologique telle que le respect du jeu, des coéquipiers, des adversaires, etc. +
- Confiance – capacité mentale/psychologique telle que la résilience, le cran, la force mentale, etc. +
- Connexion – capacité sociale/émotionnelle telle qu'avoir du plaisir, relations avec les coéquipiers, etc.

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte maintenant, mais le sport juvénile est une répétition générale pour la vie réelle. Les sports sont l'endroit où vous pouvez acquérir des compétences et des sentiments comme gagner ou perdre, les rôles, les responsabilités, la communication et la rétroaction dans un environnement soutenu. Il suffit de demander à n'importe quel adulte quel impact une expérience sportive positive a eu sur ses défis quotidiens professionnels et personnels.

### **TOP CINQ DES CHOSES AUXQUELLES VOUS ATTENDRE DE VOTRE EXPÉRIENCE SPORTIVE JUVÉNILE:**

1. Plaisir. Si ce n'est pas amusant, vous n'y trouverez pas de valeur, quel que soit le niveau.
2. Un environnement sûr. À l'abri des abus verbaux, physiques et sexuels.
3. Opportunité de développement. Indépendamment du sexe, de la race, de l'orientation ou des croyances.
4. Entraînement de qualité. Un entraîneur qui vous accompagne pour que vous deveniez meilleur.
5. Soutien positif. De vos parents, pairs, entraîneurs et organisation sportive.

### **TOP CINQ DES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR MAXIMISER VOTRE EXPÉRIENCE SPORTIVE JUVÉNILE:**

1. Essayez-les tous. Autant de sports différents que possible jusqu'à ce que vous trouviez ceux que vous aimez le plus.
2. Fixez-vous des objectifs. Quel que soit le niveau de compétition, soyez l'auteur de votre propre histoire.
3. Travaillez fort et intelligemment. Faites toujours de votre mieux. C'est la seule chose que vous contrôlez.
4. Parlez. Si vous avez une question. Si quelque chose ne vous semble pas bien ou vous semble bien.
5. Demandez de la rétroaction. Demandez à vos coéquipiers et entraîneurs ce que vous pourriez faire de plus, puis mettez-le en œuvre.

Pour de l'aide supplémentaire, connectez-vous avec nous <http://qsporhub.com/connect/>