

Le cheminement du DLTA

Comment accéder à un sport de meilleure qualité, une meilleure santé et plus de réussite.

La science, la recherche et des décennies d'expérience ont le même point de vue : s'ils sont bien conseillés les enfants seront et resteront actifs et atteindront de meilleurs réalisations et résultats sportifs.

Le modèle de développement à long terme des athlètes comporte 7 phases:

- Stade 1 : Enfant actif (0-6 ans)
- Stade 2 : S'amuser grâce au sport (filles 6-8, garçons 6-9)
- Stade 3 : Apprendre à s'entraîner (filles 8-11, garçons 9-12)
- Stade 4 : S'entraîner à s'entraîner (filles 11-15, garçons 12-16)
- Stade 5 : S'entraîner à la compétition (filles 15-21, garçons 16-23)
- Stade 6 : S'entraîner à gagner (filles 18+, garçons 19+)
- Stade 7 : Vie active (participants de tout âge)

Les phases 1, 2 et 3 développent la littératie physique d'une façon ludique et stimulante avant l'âge de la puberté ; celui-ci comprend les habiletés motrices et sportives de base qui procurent aux enfants la confiance pour participer à divers sports ainsi que d'autres techniques au cas où ils choisissent de se spécialiser et de poursuivre un entraînement perfectionné, dans un sport ou une activité en particulier, après l'âge de 12 ans.

Les phases 4, 5 et 6 offrent un entraînement spécialisé à ceux qui veulent atteindre le niveau compétitif. Ces phases additionnelles maximisent le développement physique, mental et émotionnel de chaque athlète et lui apporte un complément de notions et de facteurs visant à réaliser son plein potentiel.

Phase 7: Garder une activité physique toute sa vie grâce à des activités récréatives ; rendre à la communauté sportive ce qu'elle nous a donné en devenant entraîneur, arbitre, ou bénévole. Certains commenceront dès leur adolescence, d'autres pratiqueront le sport à haut niveau avant de faire la transition.

La psychologie

Le sport est un défi physique et mental ; maintenir un niveau élevé de concentration tout en demeurant calme avec la confiance de réussir est une habileté essentielle à la performance à long terme dans tous les sports.

Posséder une « force mentale », tout en s'entraînant et en participant à des épreuves stressantes et contraignantes, est particulièrement important pour réussir à haut niveau. Parallèlement, grâce à ces habiletés mentales l'individu peut acquérir de l'expérience dans sa vie quotidienne.

Pour développer la force mentale nécessaire pour réussir au niveau élite, les programmes d'entraînement doivent s'adresser à un sexe en particulier et suivre les stades du DLTA des athlètes. Les programmes d'entraînement devraient comporter des composantes cognitives clés identifiées par des psychologues sportifs : concentration, confiance, motivation et capacité à supporter la pression.

Au fur et à mesure qu'un athlète progresse à travers les stades du DLTA, l'entraînement mental évoluera comme suit :

- S'amuser et respecter ses adversaires, à
- La visualisation et la conscience de soi, à
- **La définition d'objectifs, la relaxation et le dialogue intérieur positif.**

Pour développer la maîtrise de ces habiletés psychologiques, elles doivent être testées dans des environnements compétitifs en augmentant graduellement le niveau de difficulté, à travers les stades du DLTA.

L'entraînement mental est critique à tous les stades du DLTA puisque les réussites et les échecs affecteront les décisions des athlètes, à savoir s'ils continuent de participer aux sports et activités physiques en général. Ceci affecte tant leurs chances de maintenir une vie active que leur potentiel de performances au niveau élite.