

COMPRENDRE L'ADAPTATION CHEZ LES ADOLESCENTS SPORTIFS

Katherine Tamminen
Université de l'Alberta

CE QUE NOUS AVONS FAIT

- Nous avons exploré comment les jeunes athlètes gèrent et surmontent les sources potentielles de stress, telles que l'absence de plaisir, l'accent excessif mis sur la victoire, les conflits avec les entraîneurs ou les pressions parentales.
- Nous avons éalisé une revue de la littérature académique axée sur l'adaptation des jeunes sportifs et interrogé des athlètes, des parents et des entraîneurs sur le processus d'adaptation des athlètes.

CE QUE NOUS AVONS TROUVÉ

- Les parents et les entraîneurs peuvent être à la fois une source de stress et une ressource pour la gestion du stress chez les jeunes pratiquant un sport. Des interactions positives avec les entraîneurs et les parents peuvent aider les athlètes à gérer le stress plus efficacement.
- Les athlètes apprennent souvent à faire face à la situation en vivant des expériences réelles, où elles et ils doivent affronter directement le stress et utiliser des stratégies d'adaptation. Le soutien de leurs réseaux sociaux, y compris les parents, les entraîneurs et les coéquipières et coéquipiers, peut renforcer ce processus.
- Les athlètes bénéficient d'un enseignement sur les stratégies d'adaptation, mais doivent avoir la possibilité de les mettre en pratique dans des situations de compétition.
- L'environnement créé par les parents peut influencer sur la mesure dans laquelle les athlètes se tournent vers eux pour lutter contre le stress, ce qui fait de la communication parents-enfants un domaine clé pour l'apprentissage futur.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Pour aider les jeunes athlètes à gérer et à faire face aux facteurs de stress potentiels, **l'éducation et la communication** axées sur les entraîneurs et les parents sont de bons points de départ.
- **Sensibiliser les parents et les entraîneurs :**
 - Facteurs de stress courants auxquels les athlètes sont confrontés
 - Stratégies efficaces de gestion du stress
 - Différences entre les stratégies d'adaptation utiles et nuisibles
- Créer des occasions pour les parents et les entraîneurs de **partager leurs expériences, de poser des questions aux athlètes et de leur rappeler les moyens possibles de faire face à la situation**, en leur offrant une perspective et des occasions d'apprendre à faire face à la situation.