

# Développement de la carrière des athlètes

## Entraîner les athlètes de la génération Z

Paul Wylleman

Vrije Universiteit Brussel • Team NL

# Caractéristiques de la génération Z



# Définition & chiffres

- Nés après 1995-96
- $\pm 21\%$  ont moins de 20 ans (en 2014)
- 902'000 0-10 ans+ 854'000 11-20 ans (en 2014).

(Wylleman, 2019)

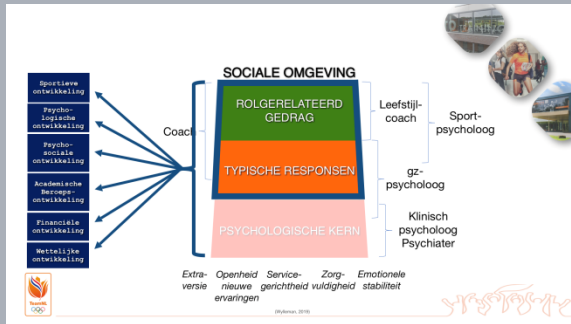
# Caractéristiques

- Faible durée d'attention
- Excellentes compétences technologiques
- A besoin de structure et de limites
- Manque de solides compétences en relations interpersonnelles
- Génération la plus instruite de l'histoire
- Veut participer aux processus décisionnels

(Wylleman, 2019)

(Gould, 2019)

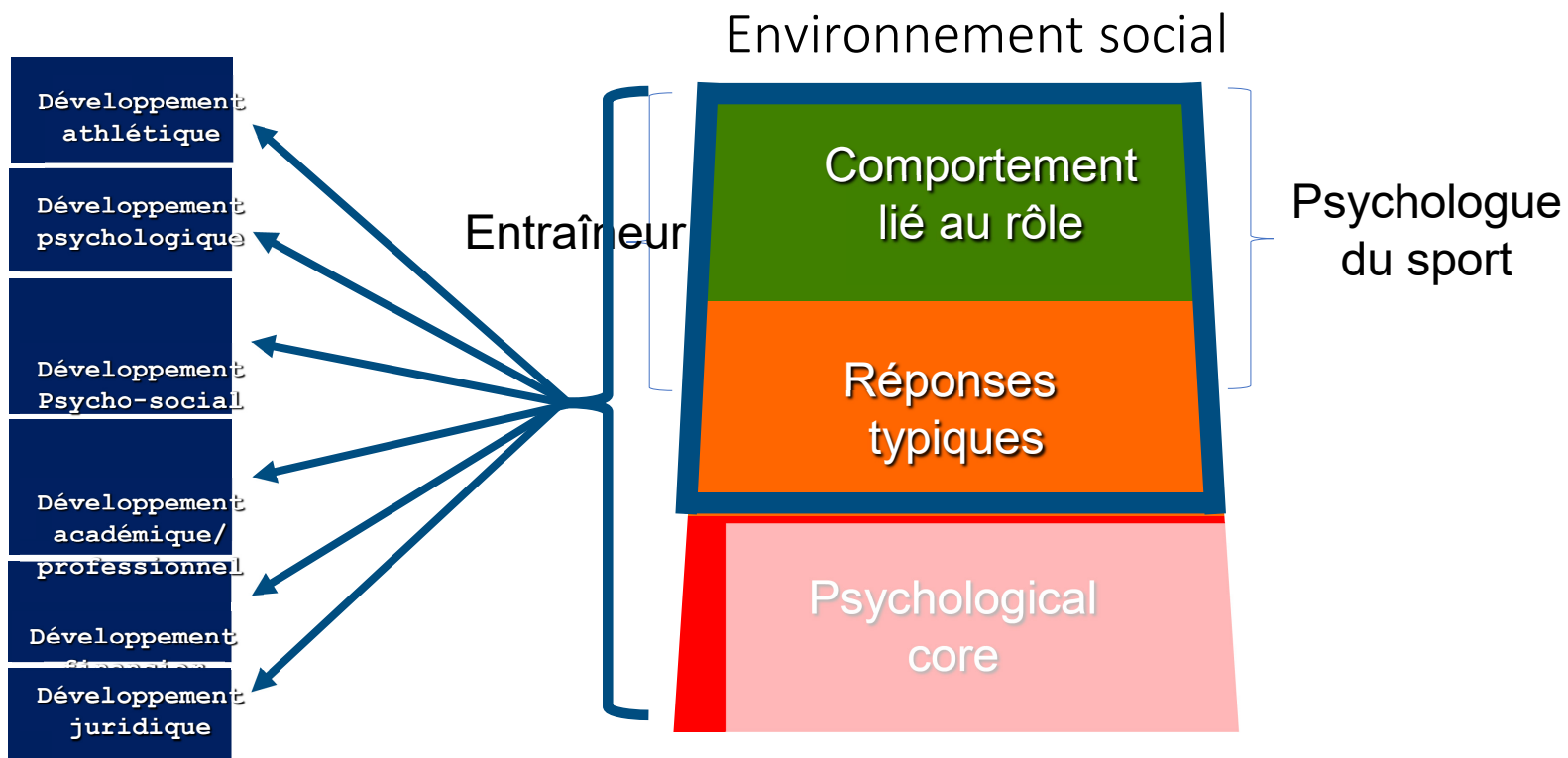




ics

& coaching





(Wylleman, 2019)

# Perspective holistique & caractéristiques



## Gén Z



Durée d'attention brève  
Facilement distraite  
Orientée vers les résultats  
Grandes attentes  
Gratification sur le moment/impatience  
Extrinsèquement motivée  
Pas aussi résiliente  
Lutte contre l'adversité  
Manque de planification  
Ne sait pas résoudre les problèmes  
Plus indépendante (voyage, logistique)  
Style de jeu différent, a besoin des bases  
Davantage visuelle.

(Wylleman, 2019)

## Gén Z

Développement athlétique	Initiation	Develop- ment	Mastery	Disconti- nuation
Développement psychologique	Ecolier	Puberté	Adoles- cence	Adulte

Grandit plus lentement  
N'aime pas la critique/les  
commentaires négatifs  
Plus anxieuse & troubles de l'humeur

(Wylleman, 2019)

## Gén Z

Développement athlétique	Initiation	Development	Mastery	Discontinuation
Développement psychologique	School-child	Puberty Adolescence	Adult	
Développement psychosocial	Parents Frères/soeurs Pairs	Pairs Entraîneur Parents	Partenaire-jeune famille Entr.- staff soutien Coéquipiers- étudiants	Famille (entraîneur) Pairs

Se soucie de ce que pensent les autres  
 Manque de solides compétences interpersonnelles  
 Mauvais communicateurs (passifs)  
 Veut être impliquées dans les processus décisionnels  
 Vérifie si les chiffres d'autorisation sont corrects  
 Ouverte si elle a de solides relations avec l'entraîneur.

(Wylleman, 2019)

## Gén Z

Développement athlétique	Initiation	Development	Mastery	Discontinuation
Développement psychologique	School-child	Puberty	Adolescence	Adult
Développement psychosocial	Parents Siblings Peers	Peers Coach Parents	Partner - Young family Coach - Support staff Teammates - Students	Family (Coach) Peers
Développement académique / professionnel	Formation primaire	Formation secondaire	Athlète (semi-) prof. Formation supérieure Athlète (semi-) prof.	Carrière post-sportive

Excellentes compétences technologiques  
La génération la plus instruite de l'histoire

(Wylleman, 2019)

## Gén Z

Développement athlétique	Initiation	Development	Mastery	Discontinuation
Développement psychologique	School-child	Puberty	Adolescence	Adult
Développement psychosocial	Parents Siblings Peers	Peers Coach Parents	Partner - Young family Coach - Support staff Teammates - Students	Family (Coach) Peers
Développement Académique/ professionnel	Primary education	Secondary education	(Semi-) prof. athlete Higher education (Semi-) prof. athlete	Post-athletic career
Développement financier	Famille	Famille ING	ING/CNO Sponsor	Famille Employeur

Compétences financières  
restreintes/absentes.

(Wylleman, 2019)



## Gén Z

Développement athlétique	Initiation	Development	Mastery	Discontinuation
Développement psychologique	School-child	Puberty	Adolescence	Adult
Développement psychosocial	Parents Siblings Peers	Peers Coach Parents	Partner - Young family Coach - Support staff Teammates - Students	Family (Coach) Peers
Développement académique / professionnel	Primary education	Secondary education	(Semi-) prof. athlete Higher education (Semi-) prof. athlete	Post-athletic career
Développement financier	Family	Family NGB	NGB/NOC Sponsor	Family Employer
Développement légal	Mineurs		Adultes (majeurs)	

A besoin d'une structure et de limites d'une manière personnalisée

(Wylleman, 2019)

# Entraîner les athlètes de la génération Z



# Adopter une attitude

- Avoir de l'empathie et comprendre le point de vue des athlètes de la génération Z.

(Wylleman, 2019)

# Optimiser la communication

- Poser des questions pour une communication ouverte
- Etablir des attentes sur terrain et hors terrain
- Jumeler les instructions avec les retours négatifs.

(Wylleman, 2019)

(Gould, 2019)

# Renforcer les relations

- Leur faire connaître vos manquements/votre lutte en tant qu'entraîneur pour construire les relations
- Etre ouvert et consacrer du temps à nouer des relations
- Faire preuve de créativité pour obtenir l'adhésion
- Construire l'indépendance en donnant plus d'appropriation
- Système de récompense pour les tâches/compétences avec récompenses tangibles.

(Wylleman, 2019)

(Gould, 2019)

# Développer les compétences

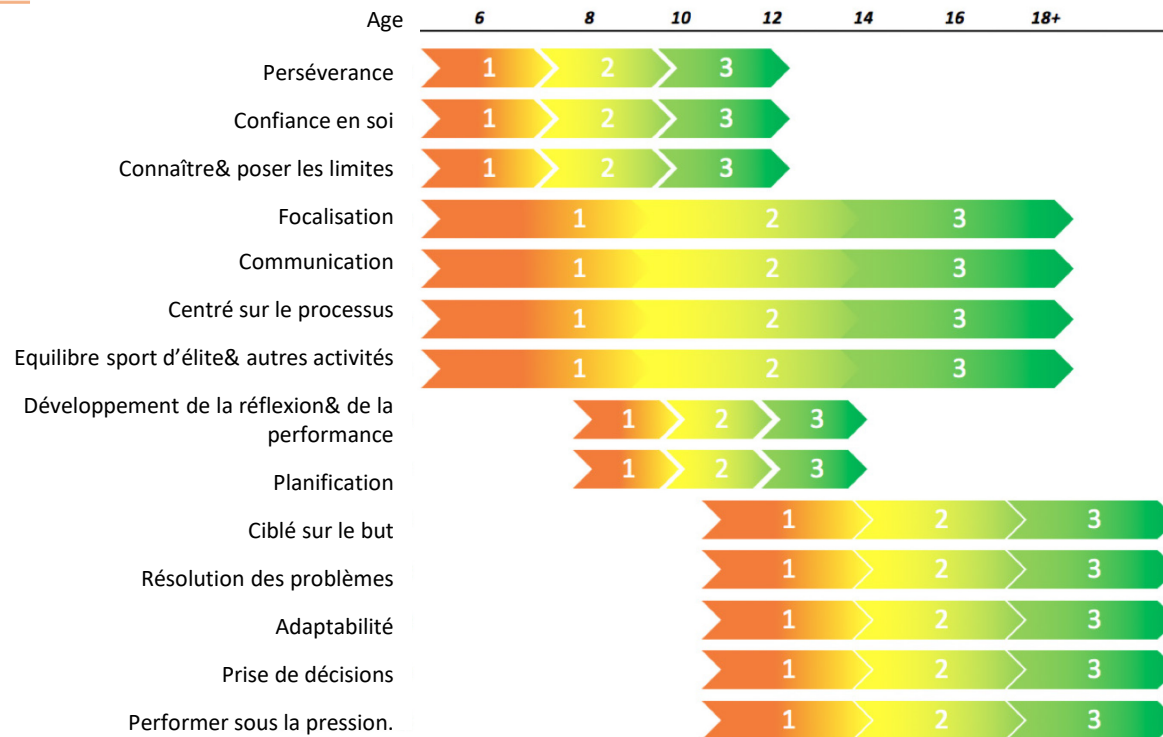
- Expliquer l'importance de l'adversité, aider les athlètes à atteindre l'étape suivante
- Construire la résilience en créant de l'adversité et les entraîner
- Préparer et demander à des joueurs de parler des luttes en pratique avec le groupe
- Se servir de la technologie.

(Wylleman, 2019)

(Gould, 2019)

# Développer les compétences

Adaptabilité	Planification
Communication	Résoudre le problèmes
Esprit de décision	Centré sur le processus
Focalisation	Protéger ses propres limites
Maintenir un équilibre optimal	Intentionnalité
Performer sous la pression	Confiance en soi
Persévérance	Développement de l'auto-réflexion & performance



(Wylleman, 2019)

# Réflexions





- Chaque génération a ses caractéristiques propres
- Chaque athlète a ses caractéristiques propres
- Analyse des caractéristiques et utilisation des points forts des athlètes (approche debet)
- Focalisation sur le développement des compétences chez l'athlète
- La force de l'entraînement est déterminée par les compétences de l'entraîneur plutôt que par les caractéristiques des athlètes

(Wylleman, 2019)