

8 - S'entraîner à gagner

Âge chronologique : 21 ans et plus

Âge d'entraînement : Plus de 10 ans en sport

Objectifs : Partants professionnels et équipe nationale

- **GÉNÉRAL :** Entièrement spécialisé par position, mais avec la flexibilité technique pour s'ajuster au besoin
- Maîtriser le sport, en cherchant toujours des façons d'améliorer et d'accroître ses habiletés
- Modèle pour les autres athlètes
- Carrière en football professionnel
- **PHYSIQUE :** Accent sur le maintien de la vitesse, de la force et de la puissance
- Garantir le repos et la récupération, un style de vie sain et une participation éthique
- **APTITUDES :** Perfectionnement et maîtrise de toutes les aptitudes propres aux positions
- Travail continu pour le maintien du plus haut niveau possible d'aptitudes

Possibilités de développement :

Habiletés techniques :

- Perfectionner toutes les aptitudes techniques

Habiletés tactiques :

- Perfectionner toutes les aptitudes précédentes

Habiletés physiques :

- Bâti et maintenir des aptitudes physiques

Habiletés mentales :

Continuer de consolider les aptitudes précédentes

- Raffiner les stratégies mentales positives
- Préparation et planification de match
- Faire face aux pressions du succès
- Gestion du style de vie

Habiletés personnelles et traits de caractère :

- Communication verbale et non verbale
- Partenariat/travail d'équipe, résolution de problèmes, discipline/éthique de travail, conditionnement/vie saine
- Force mentale/Aptitudes pour affronter les situations, confiance/prise de risques, respect/franc jeu
- Poursuite de l'excellence personnelle
- Accepter la diversité

Options de jeux à considérer :

- Football avec contacts, flag-football ou touch-football

Cette étape est la plus élevée du modèle, comprenant les partants de football professionnel et de l'équipe nationale. Dans cette étape, les athlètes travaillent pour exceller dans le niveau le plus élevé de rendement et de performance. Les principes directeurs sont :

- Chaque programme et chaque athlète sont engagés à l'excellence
- Tous les athlètes ont droit à des programmes annuels optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération du plus haut niveau
- Chaque athlète vise le plus haut niveau de rendement dans un contexte de vie, d'entraînement et de compétition juste et sans dopage
- Les athlètes, les entraîneurs, les officiels et les administrateurs sont des modèles, des mentors et des ambassadeurs du sport

