

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Exemple de formation poly sportive-intégrative:

« Ballschule Heidelberg »

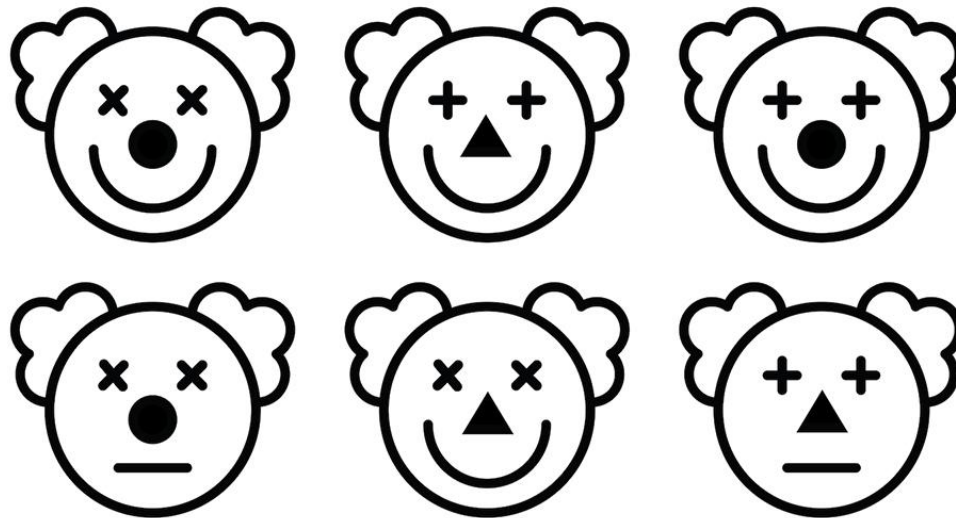
Fondé en 1998 par Prof. Dr. Klaus Roth

Orienté à « la formation la plus naturelle »:

Le sport de la rue



La famille des jeux sportifs de ballon



Source: <https://ballschule.online/programme/grundphilosophie/>

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Exemple de formation poly sportive-intégrative: Les différents programmes de « Ballschule Heidelberg »

Niveau 5	« Ballschule »: Spécifique aux disciplines de sport de ballon	football, handball, tennis, volley-ball, tennis de table, etc.	6 – 10 ans
Niveau 4	« Ballschule »: Orienté aux catégories de jeux de ballon	Jeux de tir aux cibles Jeux de renvoi	8 – 11 ans
Niveau 3	« Ballschule »: L'ABC de l'apprentissage du jeu Général-intégrative aux jeux sportifs de ballon		6 – 8 ans « Ballschule »
Niveau 2	« Ballschule »: Enfants de la maternelle		3 – 6 ans « Ballschule Mini »
Niveau 1	« Ballschule »: Petite enfance		1.5 – 3 ans « Ballschule U3 »

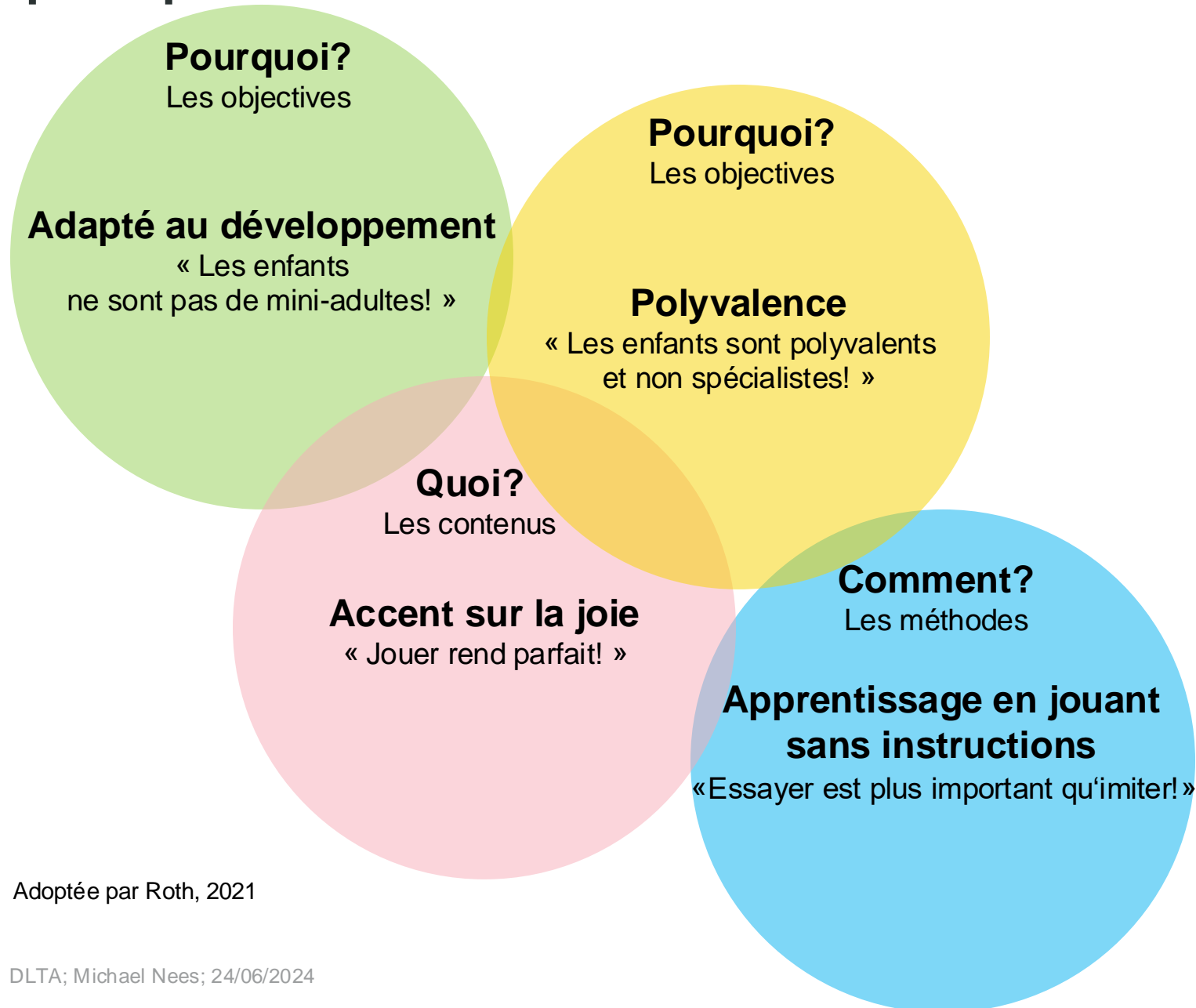


© Ballschule Heidelberg 2023

Adoptée par Roth, 2021

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

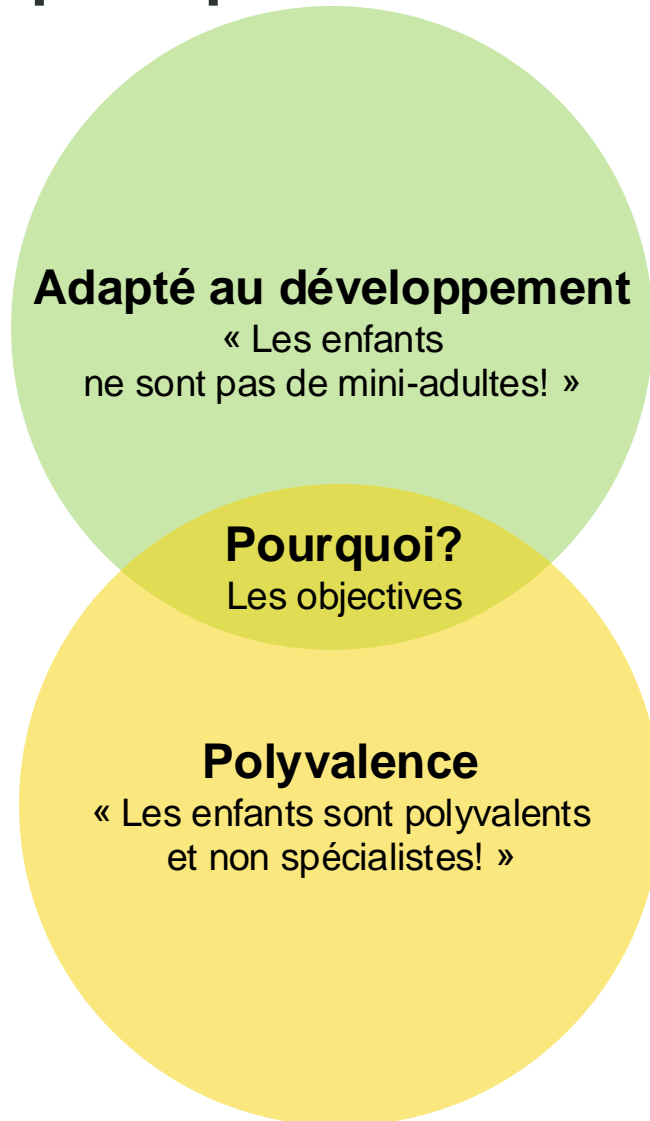
Les 4 principes fondamentaux de « Ballschule Heidelberg »



Adoptée par Roth, 2021

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Les 4 principes fondamentaux de »Ballschule Heidelberg «



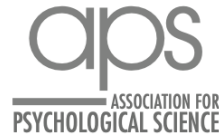
- **L'ABC de l'apprentissage du jeu**

- L'enfance est considérée comme l'âge d'or ou comme une période sensible pour l'apprentissage des différentes compétences
- Performance actuelle ≠ Performance potentielle
- Compétences de base dans l'ensemble de la famille du jeu sportif de ballon = l'ABC du jeu (jouer avec les mains, les pieds et les raquettes avec une grande variété de ballon)
- Une formation polyvalence contrecarre l'abandon de sport (le « dropout ») dans l'adolescence
- Polyvalence pourrait éviter la surcharge physique pendant la croissance et la maturation (blessures sportives à cause de micro-traumatismes suivant un surmenage répétitif)
- Polyvalence sportive dans l'enfance rend à un niveau plus haut comme adulte, même au niveau international

Adoptée par Roth, 2021

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Les 4 principes fondamentaux de »Ballschule Heidelberg «



Perspectives on Psychological Science
2022, Vol. 17(1) 6–29
© The Author(s) 2021
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/1745691620974772
www.psychologicalscience.org/PPS
SAGE

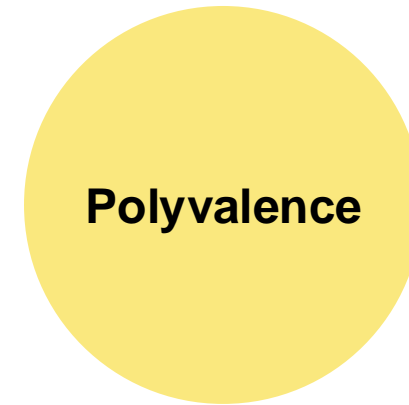
What Makes a Champion? Early Multidisciplinary Practice, Not Early Specialization, Predicts World-Class Performance

Arne Güllich¹, Brooke N. Macnamara², and David Z. Hambrick³

¹Department of Sport Science and Institute of Applied Sport Science, Kaiserslautern University of Technology; ²Department of Psychological Sciences, Case Western Reserve University; and ³Department of Psychology, Michigan State University

Abstract

What explains the acquisition of exceptional human performance? Does a focus on intensive specialized practice facilitate excellence, or is a multidisciplinary practice background better? We investigated this question in sports. Our meta-analysis involved 51 international study reports with 477 effect sizes from 6,096 athletes, including 772 of the world's top performers. Predictor variables included starting age, age of reaching defined performance milestones, and amounts of coach-led practice and youth-led play (e.g., pickup games) in the athlete's respective main sport and in other sports. Analyses revealed that (a) adult world-class athletes engaged in more childhood/adolescent multisport practice, started their main sport later, accumulated less main-sport practice, and initially progressed more slowly than did national-class athletes; (b) higher performing youth athletes started playing their main sport earlier, engaged in more main-sport practice but less other-sports practice, and had faster initial progress than did lower performing youth athletes; and (c) youth-led play in any sport had negligible effects on both youth and adult performance. We illustrate parallels from science: Nobel laureates had multidisciplinary study/working experience and slower early progress than did national-level award winners. The findings suggest that variable, multidisciplinary practice experiences are associated with gradual initial discipline-specific progress but greater sustainability of long-term development of excellence.



Conclusion

Current theories of expert performance are insufficient to adequately explain the full range of phenomena associated with expert performance in sports, most notably the acquisition of the highest performance level. Early variable, multidisciplinary practice is associated with gradual initial sport-specific progress but greater sustainability of long-term development of excellence. Conversely, early single-sport specialization with reinforced specialized practice is associated with rapid initial progress but compromises the sustainability of long-term development. The converging evidence from this research facilitates scientific understanding of the acquisition of outstanding performance, maps out promising avenues for future research, and informs practical application in high-performance settings.

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Les 4 principes fondamentaux de »Ballschule Heidelberg «



Polyvalence

> [J Sports Sci.](#) 2017 Dec;35(23):2281-2288. doi: 10.1080/02640414.2016.1265662.
Epub 2016 Dec 6.

International medallists' and non-medallists' developmental sport activities - a matched-pairs analysis

[Arne Güllich](#) ¹

Affiliations + expand

PMID: 27923322 DOI: [10.1080/02640414.2016.1265662](#)

Abstract

The study examined developmental participation patterns of international top athletes. Pairs of 83 international medallists (including 38 Olympic/World Champions) and 83 non-medallists were matched by sport, age and gender. A questionnaire recorded their volume of organised (coach-led) practice/training in their respective main sport and in other sports through childhood, adolescence and adulthood, and also involvement in non-organised (peer-led) sport activity. Analyses revealed that the medallists started practice/training in their main sport at an older age than non-medallists and accumulated slightly, but significantly less main-sport practice/training through childhood/adolescence. But they participated in more practice/training in other sports, particularly before entering their main sport. The medallists also maintained engagement in other sports over more years and specialised later than the non-medallists. Other sports engaged in were mostly unrelated to an athlete's main sport. The results were robust across different types of sports. The observations are reflected against tenets of the "deliberate practice" and "Developmental Model of Sport Participation" frameworks. Early diversified practice and learning experiences are discussed relative to the expansion of youngsters' potential for future long-term learning. In elite athletes, interaction of sport-specific practice/training with early other-sports participation mostly facilitates long-term attainment of international senior medals.

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Exemple de formation poly sportive: « Ballschule » Heidelberg

Pourquoi?

Les objectifs de « Ballschule Heidelberg »: Compétences de base dans la famille de jeux sportifs de ballon

Éléments de base de la tactique	Éléments de base de la coordination	Éléments de base de la technique
Se proposer et orienter	La pression du temps	Reconnaître la trajectoire du ballon
Garder la possession du ballon individuellement	La pression de la précision	Reconnaître les positions/ les mouvements des coéquipiers
Garder la possession du ballon en coopération	La pression de la complexité (temps)	Reconnaître les positions/ les mouvements des adversaires
Créer une majorité individuellement	La pression de la complexité (précision)	Déterminer le chemin vers le ballon
Créer une majorité en coopération	La pression de l'organisation (temps)	Déterminer le point de jeu du ballon
Reconnaître une lacune	La pression de l'organisation (précision)	Contrôler la possession du ballon
Utiliser l'occasion de finissons	La pression de la variation (temps)	Contrôler le remettre du ballon
	La pression de la variation (précision)	

Adoptée par Roth, 2021

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Les 4 principes fondamentaux de »Ballschule Heidelberg «

Quoi?

Les contenus

Accent sur la joie

« Jouer rend parfait! »

Jouer, la joie et l'apprentissage

- « L'Homme n'est pleinement Homme que lorsqu'il joue. » (Friedrich von Schiller; 1759-1805)
- « Un enfant apprend en jouant. Cependant, l'enfant ne joue jamais pour apprendre, mais parce qu'il trouve de la joie dans son activité. » (Zimmer, 2004, p.89)
- Découvertes en neuroscience: Jouer avec des réussites d'apprentissage expérimentées (particulièrement de façon inattendue/des expériences de réussite inattendue) – dopamine – joie – motivation et désir de continuer à apprendre
- Les libérations de dopamine provoquent des sentiments de bonheur et favorisent les processus d'apprentissage moteur; les enfants ont plus de récepteurs de dopamine que les adultes
- « Jouer avec les expériences de réussite peut devenir un véritable bain de dopamine pour les enfants. » (Beck, 2013)
- Répétition constante du même contenu évitent de réussite inattendue (le pouvoir de la polyvalence pour nouvelles solutions motrices)
- « La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. » (Albert Einstein; 1879-1955)
- Il faut mettre l'accent d'appliquer les jeux de tous les 7 éléments de base de la tactique (l'A), quand même il ne faut pas oublier d'aussi appliquer des exercices des 8 éléments de base de coordination (le B) et des 7 éléments de base de technique (le C)
- Jouer à long terme et permanent: - continuelle libération des virus de jeu – une explosion de créativité seulement après de longues périodes de incubation

Adoptée par Roth, 2021

DLTA; Michael Nees; 24/06/2024

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Les 4 principes fondamentaux de «Ballschule Heidelberg »

Jeu libre sans instructions tactiques

Comment?

Les méthodes

Apprentissage en jouant sans instructions

«Essayer est plus important qu'imiter!»

- La façon de jouer des enfants est libre est découvrant-actif
- Les processus d'apprentissage sont conçus par les enfants eux-mêmes, sans instructions et sans corrections permanentes des adultes
- Soutien, confiance et organiser des défis optimaux sont plus important que des grandes paroles tactiques
- l'apprentissage implicite/incidente à travers ses propres expériences vs l'apprentissage explicite/intentionnel à travers les instructions d'un formateur
- La théorie de contrôle de comportement anticipatif (Hoffmann 1993; Roth 2005)
- Instructions et corrections peuvent mener au phénomène de « Inattentional Blindness » (« la cécité inattentive »; attention restreinte)
- Il est évident que les erreurs/fautes dans le jeu sportif sont une nécessité pour apprendre
- Essayer et risquer quelque chose dans le jeu est plus important qu'éviter des fautes et qu'imiter quelqu'un autre


Adoptée par Roth, 2021

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

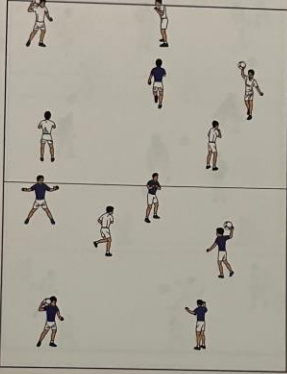
Exemple de formation poly sportive: » Ballschule Heidelberg »

TAKTISCHE BASISKOMPETENZEN 39

KÄTZENBALL



Anbieten & Orientieren | Ballbesitz kooperativ sichern | Lücke erkennen II



SPIELIDEE / ABLAUF

Jedes Team hat ein eigenes Spielfeld und entsendet von Durchgang zu Durchgang einen Mitspieler (Katze) ins gegnerische Feld. Auf ein Zeichen, versucht die Katze Gegenspieler zu berühren, die sich untereinander mehrere Bälle zuspieren. Wer einen Ball hat, kann allerdings nicht berührt werden. Entweder werden die jeweiligen Katzen nach 30 Sekunden oder nach drei korrekten Berührungen ausgetauscht. Durch Aufgliederung ist eine Teamwertung möglich.

HINWEISE


- Die Anzahl der Bälle richtet sich u. a. nach der Spielfeld- und Teamgröße
- In beiden Teams erhalten die Spieler aufsteigende Nummern
- Handsignal geben und Blickkontakt herstellen, wenn ein Anspiel gewünscht wird
- Am Anfang Softbälle einsetzen

VARIATIONEN


- Zuspielarten: einhändig, indirekt (Hand – III)
- Katze muss fortwährend einen Ball pressen (Hand – III)
- Mit dem Fuß oder Schläger (Fuß, Schläger – III)

TAKTISCH-TECHNISCHE BASISKOMPETENZEN 79

PANTHERBALL



Ballbesitz sichern | Passen | Dribbeln raumorientiert II



SPIELIDEE / ÜBUNGSLAUF

Der Trainer steckt ein Feld ab (ca. 12 x 12 Meter) und teilt sieben Spieler zu. Davon ist ein Kind der Panther. Die restlichen sechs Kinder haben zwei Bälle. Das Motto lautet: Wer den Ball hat, kann nicht vom Panther gefangen werden. Für die Kinder gilt also das Motto: Wenn ein Kind in Gefahr ist, bekommt es den Ball zugepasst. Nach ca. 3 bis 4 Minuten wird ein neuer Panther bestimmt. Welcher Panther hat die meisten Kinder gefangen können?

HINWEISE

- Um die Spielidee zu festigen, können der Gruppe zu Beginn mehr Bälle zugeteilt werden
- Zu Beginn kann das Spiel mit der Hand gespielt werden

VARIATIONEN

III Es werden zwei Panther bestimmt. Gegebenenfalls wird dann auch die Anzahl der Außenspieler erhöht, z. B. „7 gegen 2“



MERCI BEAUCOUP POUR
VOTRE ATTENTION



Federal Foreign Office



DLTA; Michael Nees; 24/06/2024