



Special Olympics

Guides d'entraînement
Préparer l'athlète à la compétition

Préparer l'athlète à la compétition

Considérations psychologiques

Gestion de l'anxiété et du stress

Gagner et perdre

Gérer le chagrin

Emmener les athlètes à la compétition

Flux des athlètes à la compétition

Avant le match/la rencontre

Lors du match/de la rencontre

Après le match/la rencontre

Le Divisioning dans les sports de Special Olympics

Le processus de Divisioning pour les sports individuels

Le processus de Divisioning pour les sports d'équipe

Considérations psychologiques

L'entraînement va bien au-delà de l'enseignement des compétences fondamentales. Une fois que l'athlète a appris les techniques de base du jeu, il doit apprendre comment appliquer ces aptitudes, connaissances et étiquette du jeu dans la préparation pour la compétition.

Avant que cela puisse se produire, l'athlète doit apprécier le sport et vouloir le pratiquer. Etablir cela depuis le début donnera à l'entraîneur une plate-forme immédiate pour l'apprentissage. Lorsque les choses deviennent difficiles, l'entraîneur peut rappeler à l'athlète que le but est de relever un défi, et que le sport est une activité qu'il doit vraiment vouloir être capable de faire. Sans poser ce contexte, le concept d'abandon devient une option - le pire scénario possible dans le sport.

Tâches=>Compétences => Application => Compétition

Les athlètes de Special Olympics ont reçu les tâches ou éléments requis pour les appliquer au sport. Les Compétences sont les aptitudes fondamentales nécessaires pour l'application au sport. Les athlètes ont développé une combinaison de compétences à appliquer dans la préparation à la compétition. Ils sont maintenant prêts à la compétition conformément aux règles et directives du sport.

Les athlètes développeront une confiance dans le sport en suivant une progression d'entraînement allant des compétences simples à des compétences plus complexes, pour connaître un succès athlétique par la répétition dans des cadres similaires à l'environnement de la compétition.

Bonne volonté de l'athlète

La bonne volonté de l'athlète doit être déterminée dans la préparation à la compétition. La bonne volonté de l'athlète est synonyme d'un athlète concentré !

- Préparation mentale : être un aspirant candidat dans l'événement, en affichant une stratégie de confiance et de compréhension.
- Préparation physique : Etre physiquement conditionné et entraîné aux aptitudes requises pour la compétition.

Préparation physique + préparation mentale = Préparation à la compétition

Les fiches Evaluation des Aptitudes Sportives et Performances Quotidiennes de Special Olympics constituent d'excellentes ressources pour mesurer les aptitudes et la préparation à la compétition. Ces outils vous aideront à déterminer les événements qui conviennent à l'athlète.

Special Olympics propose de nombreuses disciplines - sprint, course longue distance, lancer et marche à pied et événements en fauteuils roulants. Les athlètes doivent non seulement être placés dans un niveau de compétition qui stimulera leurs aptitudes et préservera leur motivation à poursuivre leur effort de se dépasser, mais ils doivent également participer à des événements qu'ils apprécient. Une motivation et une participation positives peuvent inciter l'athlète à exceller et à gagner de la confiance dans le sport.

Identifier les sources de motivation

L'athlète d'abord : Observez et connaissez vos athlètes afin de déterminer pourquoi ils participent à Special Olympics. Récompensez-les en conséquence.

Types de récompenses :

- Intrinsèque : L'athlète participe pour les sensations et la joie du sport.
- Externe : L'athlète participe pour la récompense.

Définir les objectifs (voir la section **Principes d'entraînement**)

- Des objectifs réalistes à court et long terme et en même temps stimulants, favorisent la motivation.
- Les athlètes avec des déficiences intellectuelles peuvent être plus motivés par des objectifs à court terme qu'à long terme.
- Les objectifs motivent l'action de l'athlète, à la fois pendant l'entraînement et la compétition.

Développer la confiance dans le sport

La confiance dans le sport est obtenue par le succès, encore et encore, dans une situation identique ou similaire. La confiance dans le sport est l'un des indicateurs les plus importants du succès athlétique. Vos stratégies d'entraînement doivent être conçues autour de la répétition dans des cadres similaires à l'environnement de la compétition.

1. Développer la confiance dans le sport chez les athlètes aide à rendre la participation amusante et est essentiel pour la motivation de l'athlète.
2. Une partie considérable de l'anxiété est supprimée lorsque l'athlète sait ce que l'on attend de lui et quand il doit être préparé.
3. La préparation mentale est tout aussi importante que l'entraînement des techniques physiques.
4. Progresser pour atteindre des aptitudes plus élevées augmente le défi.
5. Revenir à des compétences moins élevées augmente la confiance en soi.

Les deux seules choses qu'un athlète peut contrôler sont :

L'Attitude et l'Effort

Mettez l'accent sur l'importance de se dépasser et de faire l'effort maximum à tout moment pendant l'entraînement et la compétition.

- Récompensez les athlètes lorsque les objectifs sont atteints (verbalement, non verbalement, de manière tangible)
- Motivez et stimulez l'athlète pendant des sessions d'entraînement bien planifiées
- Définissez des directives pour un comportement et des attentes acceptables en créant des phrases et renforcements positifs.

Gestion de l'anxiété et du stress

Grâce à une préparation adéquate, l'anxiété et le stress peuvent être contrôlés. Une attitude positive et confiante permettra à un athlète d'utiliser ses compétences pour gérer ses émotions, lorsqu'il ou elle est confronté à une situation stressante ou difficile. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qu'un entraîneur bien préparé peut envisager afin de mieux préparer son athlète pour la compétition.

- La répétition dans un environnement familier peut aider à réduire une grande partie du stress pendant la préparation de l'athlète à la compétition. Cela inclut des mini rencontres pendant l'entraînement qui simulent les conditions de la compétition.
- Donnez aux athlètes des opportunités de compétition supplémentaires, dans autant de rencontres au niveau local que possible.
- Faites en sorte que les athlètes jouent devant des spectateurs et leurs pairs.
- Assurez-vous que les athlètes participent aux événements qu'ils apprécient et qu'ils puissent démontrer leur talent et leurs compétences.
- Visitez la piste ou le stade avant la compétition. Si possible, entraînez-vous sur la piste ou dans le stade avant la compétition.
- Enseignez à vos athlètes l'imagerie visuelle pour les aider à répéter l'événement dans leur tête avant la compétition.
- Révisez les règles de la compétition et les appels d'événement et stratégies avec vos athlètes.

Gagner et perdre

Les entraîneurs et les athlètes doivent se rappeler que gagner se mesure à la manière dont ils appliquent tous leurs efforts et conservent leur self-contrôle dans des situations de pression. Gagner signifie bien davantage que votre rang sur la ligne d'arrivée. Un athlète n'est jamais perdant s'il donne le maximum d'effort.

A cette fin, une première question que l'entraîneur doit poser avant une compétition est

- « Etes-vous prêt à donner tout ce que vous avez ? »

Les premières questions après une compétition doivent être

- « Quelles sont tes impressions ? »
- « Penses-tu avoir fait de ton mieux ? »

Conseil d'entraînement

- N'oubliez pas que des pensées positives donnent des résultats positifs.

Les athlètes bien préparés géreront leurs performances ainsi que celles de leurs concurrents d'une manière positive et sportive, conformément au Code de Conduite de l'Athlète et aux Règles sportives officielles de votre sport. Perdre n'affecte pas négativement la confiance de l'athlète si l'entraîneur et les athlètes sont parvenus à développer une attitude de gagnant.

L'effort, l'attitude et le niveau de compétences personnelles de l'athlète doivent être récompensés et renforcés de manière positive.

Il est également important de rappeler aux athlètes que l'aspect essentiel de la compétition à Special Olympics est de se prouver ce qu'ils sont capables de faire à eux-mêmes et au reste du monde. La cérémonie de récompense est une chance que le monde voie un groupe d'athlètes compétents célébrer ses compétences sportives et son plaisir de la compétition.

Les athlètes de tous les âges, indépendamment de leurs capacités intellectuelles, entrent dans la compétition pour faire de leur mieux et peut-être gagner. Est-il normal d'être déçu lorsque vous ne gagnez pas ? Bien évidemment. Mais c'est aussi une chance d'évaluer vos performances et de prendre un engagement d'entraînement qui vous aidera à enregistrer de meilleures performances la prochaine fois.

Gérer le chagrin

Les stratégies de communication par l'entraîneur, les athlètes, les amis aideront l'athlète à gérer le chagrin ou la déception. Ecoutez ce que les athlètes ont à dire et pourquoi ils/elles peuvent ressentir du chagrin. Proposez des alternatives positives - des commentaires - et corrections positifs - le commentaire positif peut distraire l'attention de l'athlète de son chagrin. Une fois encore, l'effort, l'attitude et la préparation de l'athlète doivent être soulignés, et non le résultat de la compétition.

Il est essentiel de ne pas négliger les sentiments de déception. Il est normal d'être déçu lorsque nous perdons un jeu ou un match. Le défi de l'entraîneur consiste à canaliser cette déception dans un engagement renouvelé dans l'entraînement pour la prochaine compétition ou saison.

Devenir obsédé par la défaite n'est une réaction saine ou naturelle pour personne. Si cela se produit, l'entraîneur doit contacter un tuteur s'il y en a un ou le coordinateur local de Special Olympics.

Emmener les athlètes à une compétition

L'entraîneur est responsable de préparer physiquement et mentalement les athlètes à la compétition. Cela implique de s'assurer que tous les uniformes sont prêts, que tous les athlètes ont les chaussures adéquates, que tout l'équipement est présent, que les repas et le transport sont disponibles et que toutes les entrées sont correctes. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour les entraîneurs, à suivre pendant et après le match/la rencontre.

Flux des athlètes aux compétitions

Les entraîneurs ne déterminent pas le flux des athlètes. Les entraîneurs doivent connaître le flux des athlètes d'une compétition spécifique pour s'assurer que les athlètes sont là où ils doivent être au moment où ils doivent y être.

Conseil d'entraînement

- Le processus de flux des athlètes est conçu pour rendre l'expérience de l'athlète aussi facile que possible depuis l'arrivée à la compétition jusqu'à la réception des récompenses et au départ de la compétition.

Avant le match/la rencontre

- Effectuez un dernier contrôle de tout l'équipement et des besoins des athlètes.
- Soyez confiant et détendu
- Assurez-vous que vos athlètes sont échauffés, détendus et prêts à la compétition.
- Assurez-vous d'avoir les chaussures adéquates pour chaque événement.
- Soyez positif et optimiste mais pas surexcité.

Lors du match/de la rencontre

- Encouragez et soutenez vos athlètes mais ne hurlez pas. Restez calme et offrez un réconfort positif pendant la compétition.
- Limitez l'entraînement depuis les tribunes à des commentaires positifs que les athlètes peuvent utiliser au moment de la compétition.
- Dites aux parents d'être encourageants mais de ne pas prendre la place de l'entraîneur.
- Simplifiez les remplacements Faites en sorte que les remplaçants soient prêts à prendre le relais en cas de blessures ou d'abandons.
- Engagez-vous avec une participation égale tout au long de la saison.
- Donnez aux différents athlètes la chance de concourir à de nouveaux événements pour lesquels ils ont été entraînés. Soyez un entraîneur qui permet aux athlètes de progresser à de nouveaux niveaux.
- Assurez-vous que les athlètes ont suffisamment d'eau.

Après le match/la rencontre

- Dites « Bien joué » ou « bel effort » à tous vos athlètes lorsque c'est approprié.

- Assurez-vous de récupérer tout l'équipement auprès de chaque athlète.
- Récupérez après la compétition pour empêcher la douleur.
- Passez du temps à réviser les performances des athlètes et préparez des commentaires utiles pour le début du prochain entraînement.

Le Divisioning dans les sports de Special Olympics

La différence fondamentale entre les compétitions de Special Olympics et celles des autres organisations sportives est que les athlètes de tous niveaux de compétence sont encouragés à participer, et que chaque athlète est reconnu pour ses performances. Les compétitions sont structurées de manière à ce que les athlètes concourent avec d'autres de capacités similaires, dans des divisions équitables. Historiquement, Special Olympics a suggéré que toutes les divisions soient créées de sorte que la différence entre les scores les plus hauts et les plus bas dans une division ne soit pas supérieure à 10%. Cette limite de 10% n'est pas une règle mais doit être utilisée comme référence pour établir des divisions équitables lorsque le nombre d'athlètes en compétition le permet.

Responsabilités des athlètes

Comme nous l'avons précédemment mentionné, la sportivité est essentielle dans le développement d'un athlète équilibré. Tous les athlètes doivent suivre les **Règles sportives officielles de Special Olympics** et le **Code de Conduite des Athlètes**. Les athlètes qui enfreignent les règles peuvent être disqualifiés et interdits de participation.

Pendant la compétition, les athlètes doivent faire un maximum d'efforts. C'est la seule manière dont le processus de divisioning peut fonctionner conformément à son but. Les athlètes qui ne participent pas honnêtement et en fournissant un effort maximum dans tous les essais préliminaires et/ou les finales trahissent le véritable esprit de compétition et sont susceptibles d'être disqualifiés.

Responsabilités de l'entraîneur

Les entraîneurs jouent un rôle essentiel dans la vie d'un athlète. Parallèlement aux membres de la famille, les entraîneurs interagissent avec les athlètes plus que quiconque. Dans de nombreux cas, les entraîneurs deviennent quasiment un membre de la famille. C'est pourquoi ils doivent placer la santé et la sécurité des athlètes de Special Olympics au dessus de tout. Ils doivent eux aussi respecter les **Règles Sportives officielles** et le **Code de conduite des entraîneurs**.

Les entraîneurs sont également essentiels pour aider les équipes de direction de la compétition à effectuer le travail divisioning. Le divisioning est plus efficace lorsque les entraîneurs transmettent les scores préliminaires. Cela aide les athlètes à rentrer dans la division la plus adaptée et à gagner une expérience supplémentaire de compétition.

Mise en œuvre du divisioning

La capacité d'un athlète est le principal facteur dans le divisioning des compétitions de Special Olympics. La capacité d'un athlète ou d'une équipe est déterminée par un score d'entrée provenant d'une précédente compétition ou un résultat d'un tour de désignation des têtes de série ou d'un événement préliminaire lors de la compétition elle-même. D'autres facteurs sont significatifs dans l'établissement de divisions compétitives sont l'âge et le sexe.

Idéalement, la compétition est améliorée lorsque chaque division est composée de 3 à 8 concurrents ou équipes de capacités similaires. Dans certains cas, le nombre d'athlètes ou d'équipes dans une compétition sera insuffisant pour atteindre cet objectif. Ce qui suit décrit le processus séquentiel pour la création de divisions équitables.

Le processus de Divisioning pour les sports individuels

Répartissez les athlètes selon leur sexe.

Répartissez les athlètes en deux groupes, selon leur sexe. Les athlètes féminines joueront contre d'autres athlètes féminines, et les athlètes masculins contre d'autres athlètes masculins. Lorsqu'une équipe relais est composée d'athlètes masculins et féminins, l'équipe est considérée comme une équipe « masculine » et concourt dans une division masculine.

Etape 2 : Répartir les athlètes par âge

L'étape suivante consiste à diviser le groupe en fonction de l'âge des athlètes qui sera déterminé par l'âge de l'athlète à la date d'ouverture de la compétition.

Catégories d'âge
8-11
12-15
16-21
22-29
30+

Etape 3 : Répartir les athlètes par aptitude

Pour effectuer le processus de divisioning, divisez le groupe en fonction des notes de performance de chacun. Dans certains cas, les catégories d'âge doivent être élargies. Dans ces cas, les athlètes dans ces nouveaux groupes d'âges seront reclassés et groupés en divisions. Ce processus doit être répété jusqu'à ce que les scores les plus élevés et les plus faibles de chaque division soient aussi proches que possible.

Le processus de Divisioning pour les sports d'équipe

Etape 1 Répartir une équipe selon le sexe

Divisez les équipes en deux groupes, en fonction du sexe. Les équipes féminines joueront contre d'autres équipes féminines et les équipes masculines contre d'autres équipes masculines. Les équipes mixtes sont autorisées et joueront contre d'autres équipes mixtes ou, à défaut d'un nombre suffisant d'équipes mixtes, contre des équipes masculines.

Les équipes joueront contre d'autres équipes de même sexe, à moins qu'il n'y ait qu'une équipe masculine et une équipe féminine dans la compétition. Cette équipe sera divisée avec des équipes du sexe opposée et dont l'âge et les aptitudes sont similaires.

Etape 2 : Répartir les athlètes par âge

La tranche d'âge d'une équipe est déterminée par l'âge de l'athlète le plus âgé de cette équipe à la date d'ouverture de la compétition. Divisez les équipes masculines et féminines selon les tranches d'âge indiquées ci-dessous. Un groupe supplémentaire peut être créé s'il y a un nombre suffisant d'équipes dans la tranche d'âge « 22 ans et plus ».

Catégories d'âge
15 ans et moins
16-21
22 ans et plus

Etape 3 : Répartir les athlètes par aptitude

Toutes les compétitions sportives par équipe de Special Olympics utiliseront les tests d'évaluation des compétences spécifiques ainsi qu'un tour de présélection préliminaire pour évaluer le niveau d'aptitude des équipes participantes.

Le groupe se met en équipe en fonction de l'aptitude basée sur les tests d'évaluation des compétences et les résultats du tour de présélection préliminaire. Créez des divisions de huit équipes maximum en appliquant les tranches d'âge aux équipes dans chaque groupe d'aptitude. Si vous n'avez pas suffisamment d'athlètes dans une tranche d'âge, les tranches d'âges peuvent être combinées pour créer des divisions.

S'il n'y a que deux équipes masculines ou deux équipes féminines dans la compétition, ces équipes joueront les unes contre les autres.

S'il n'y a qu'une seule équipe dans une tranche d'âge ou une aptitude, cette équipe doit être répartie avec d'autres équipes, indépendamment de l'âge ou de l'aptitude.