

Comment les entraîneurs peuvent-ils aider les athlètes des Special Olympics à réagir à une disqualification (DQ) en natation ?

Pourquoi la réaction de l'entraîneur est-elle importante !

Pour de nombreux athlètes des Special Olympics, une disqualification peut sembler déroutante, décevante ou décourageante. La façon dont un entraîneur réagit à ce moment peut influencer la façon dont l'athlète perçoit l'expérience, soit comme un revers, soit comme une opportunité d'apprentissage. Il est important que les entraîneurs comprennent qu'une approche « taille unique » ne fonctionne pas toujours dans Special Olympics. Sois détective ! Comprenez comment chacun de vos athlètes communique et reçoit l'information ! Posez toujours des questions pour comprendre le style d'apprentissage de vos athlètes !

1. Répondre avec calme et positivité

Ta réaction donne le ton.

- Restez calme et neutre lorsque vous discutez de la disqualification
- Évitez de montrer de la frustration ou de la déception

Utilisez une voix posée et un langage corporel positif En plus de ce qui précède, savoir quelles approches et stratégies aident votre athlète à apprendre le plus efficacement est crucial ! Exemple ci-dessous :

« Hé, prenons une petite respiration ensemble.

L'officiel a appelé un décollage anticipé, ce qui signifie simplement que vos pieds ont quitté le bloc avant le toucher. Cela ne définit pas vos efforts ni vos progrès aujourd'hui. Ce que j'ai vraiment apprécié, c'est ta préparation et ton engagement envers le relais, le timing était agressif, ce qui montre de la confiance. Maintenant, on affine simplement la partie contrôle et la conscience. Tout le monde apprend le timing des relais dans des moments comme celui-ci.





2. Trouver le « pourquoi » dans la disqualification

Précise que la disqualification concerne une règle, pas l'athlète en tant que personne. Commencez par demander à votre athlète s'il sait ce qui a causé la disqualification ? Il est important de mettre l'accent sur le fait que les athlètes contrôlent leur nage. S'ils sont au courant de ce qui s'est passé, les entraîneurs n'ont pas besoin d'en discuter davantage. Sinon, il est important de faire savoir à votre athlète que vous le soutiendrez dans sa technique et comment la corriger pour respecter les règles.

Voir un exemple de réaction ci-dessous :

- Dis : « Tu as bien nagé. Nous devons nous assurer que vous nagez dans le respect des règles – je travaillerai avec vous pour que vous puissiez améliorer votre technique afin de respecter les règles de ce style. »

Cela aide la confiance et l'estime de soi de l'athlète et lui permet de concentrer son attention sur les aspects techniques de la disqualification. Une approche efficace consiste à revoir un autre relais avec votre nageur, en l'utilisant comme une occasion d'apprentissage pour parcourir les points clés.





3. Expliquer la disqualification simplement et clairement

Dans l'événement où votre athlète n'est pas certain de la disqualification qui a été donnée, faites tout votre possible pour transmettre l'information à votre athlète de manière simple et efficace. Gardez les explications courtes et faciles à comprendre.

- Expliquez exactement ce qui a causé la disqualification, pas tous les détails du livre de règles. Si vous n'êtes pas sûr de la raison de la disqualification, informez-vous ! Ne donnez pas d'explication sans le savoir, cela pourrait causer de la confusion.
- Si votre athlète souhaite en discuter immédiatement et que vous n'êtes pas sûr, soyez honnête et rassurez-le en lui disant que vous trouverez les bonnes informations et que vous travaillerez avec lui pour élaborer un plan de correction.
- Si vous avez les bonnes informations, concentrez-vous sur un point principal de coaching que l'athlète pourra retenir pour la prochaine fois, utilisez des démonstrations, des images ou des gestes pour vous aider.

Par exemple, dites : « Dans Breaststroke, les deux mains doivent toucher le mur ensemble. Une main toucha la première cette fois dans ta course. Maintenant qu'on le sait, mettons-le en pratique ici sur le mur avant de retourner dans la piscine ! »





4. Gardez l'attention sur l'étape suivante !

Après une disqualification, de nombreux athlètes peuvent se retrouver coincés à rejouer ce moment dans leur tête. Cela peut augmenter l'anxiété, la frustration ou le doute de soi et rendre plus difficile le plaisir du reste de la rencontre. Les entraîneurs peuvent aider en comprenant pleinement leur athlète et ses réactions avant la compétition. Lors de la définition des actions futures, considérez :

- Utiliser un langage calme et rassurant pour détourner l'attention
- Connaissant les préférences, choisissez une méthode pour proposer un plan orienté action pour votre athlète
- Avec votre soutien, quelles mesures peuvent-ils prendre immédiatement (avant la prochaine course) ou quelles mesures d'entraînement peuvent-ils entreprendre pour éviter que cela ne se reproduise ?

Faites tout cela dans les délais pour que l'attention ne reste pas sur la course précédente, mais sur la prochaine occasion de nager et corriger cette disqualification.



CONSEILS DE MICHAEL & KIERA

Visualisez la course

La visualisation aide les athlètes à répéter leur réussite. Faites-leur fermer les yeux, parcourez chaque étape de la course (départ/coups/virages/arrivée). Quand ils pratiquent mentalement la routine, ils sont plus calmes sous pression et moins susceptibles de faire des erreurs. C'est tout aussi important que l'entraînement physique.

