



Special Olympics

**Guides d'entraînement
Principes d'entraînement**

Principes d'entraînement

Introduction

Définition d'un entraîneur Special Olympics

Description d'un entraîneur Special Olympics

Partie I : Développer votre philosophie d'entraînement

Que voulons-nous dire par Philosophie ?

Identifiez votre philosophie d'entraînement

Exercice #1 - Auto-évaluation des avantages de l'entraînement.

Développer vos objectifs d'entraînement

Exercice #2 - Evaluer vos objectifs

Gagner

S'efforcer de gagner

Exercice #3 - Raisons personnelles d'être entraîneur

Continuer à gagner en perspective

Styles d'entraînement

Elaborer une image de votre style d'entraînement

Exercice #4 - Elaborer une image de votre style d'entraînement - Partie 1

Exercice #4 - Elaborer une image de votre style d'entraînement - Partie 2

Exercice #4 - Elaborer une image de votre style d'entraînement - Exemple

Partie II : Comprendre et utiliser la psychologie du sport

Développer vos capacités de communication

Le flux de communication

Qu'est-ce qui rend la communication inefficace ?

Développer votre crédibilité quand vous communiquez

Exercice 5 - Evaluer votre style de communication.

Apprendre à écouter

Améliorer vos capacités d'écoute

L'entraîneur comme modèle

Renforcement positif et récompenses

Communiquer et corriger les erreurs

Donner des récompenses

Mauvais comportement

Fixation des objectifs et motivation

Développer la confiance en soi en se fixant des objectifs

Exercice #6 - Développer la confiance en soi par la fixation d'objectifs

Objectifs de performance contre objectifs de résultat

Motivation par la fixation d'objectifs

Mesurable et spécifique

Difficile, mais réaliste

Objectifs à court terme contre objectifs à long terme

Fixation d'objectifs positifs / négatifs

Fixer des priorités

Fixation d'objectifs mutuels

Fixer des horaires précis

Fixation d'objectifs formels et informels

Objectifs d'équipes/individuels

Domaines de fixation des objectifs

Exercice #7 - Fixer des objectifs réalistes

Partie III : Entraîner et enseigner les aptitudes sportives de base

Comment les athlètes apprennent

Programme moteur

Étapes de l'apprentissage

Modèles d'apprentissage
Aptitudes à enseigner
Aptitudes simples
Techniques complexes
Niveaux d'instruction

Partie IV L'entraînement et la communauté

Développez vos connaissances d'entraîneur
Multiplier les possibilités de compétition pour les athlètes
 Dans le cadre de votre Programme de Sports Special Olympics
Faciliter l'insertion à l'école et dans les programmes communautaires
Mettre les installations à disposition
Encouragez les autres administrateurs, entraîneurs et étudiants à devenir bénévoles
Sensibilisez le public
Collecter des fonds pour votre section locale Special Olympics
 Dans les programmes sportifs de votre communauté
Le rôle de l'entraîneur dans les Unified Sports® de Special Olympics

Introduction

A mesure que Special Olympics s'est développé et a évolué au fil des ans, il est devenu clairement évident que la clé pour offrir un entraînement de qualité aux athlètes de Special Olympics est l'entraîneur local. Si les entraîneurs sont éduqués à l'entraînement des méthodes et des techniques, alors la mission de Special Olympics dans l'offre d'un entraînement sportif et d'une compétition athlétique de qualité est renforcée.

Les objectifs du cours Principes d'entraînement sont :

- Développer une compréhension de Special Olympics et identifier une philosophie d'entraînement pour chaque participant,
- Appliquer l'approche d'équipe de direction sportive dans le recrutement des athlètes, bénévoles et membres de la famille et développer des plans d'entraînement pour mener des programmes d'entraînement spécifiques à un sport pour les athlètes Special Olympics,
- Identifier des méthodes pratiques pour améliorer les performances de l'athlète en développant la confiance dans le sport par le biais de techniques d'entraînement efficaces,
- Appliquer les principes d'entraînement à la force, l'endurance et la souplesse et les principes de nutrition tels qu'ils s'appliquent aux athlètes Special Olympics, et
- Fournir un environnement sûr aux athlètes Special Olympics pendant l'entraînement et la compétition.

Définition d'un entraîneur Special Olympics

Un entraîneur Special Olympics est une personne qui sélectionne, évalue, et donne aux athlètes Special Olympics un entraînement et une préparation sportifs complets pour les compétitions, en connaissant, comprenant et respectant les règles du sport enseigné, les Règles générales de Special Olympics, et les Règles sportives officielles. La description de l'entraînement suivante met en lumière ce qu'on attend d'un entraîneur Special Olympics.

Description d'un entraîneur Special Olympics

Position : L'entraîneur

Description : Il est de la responsabilité de l'entraîneur Special Olympics de proposer aux athlètes une formation et une préparation sportives complètes pour la compétition sportive à tous niveaux.

Responsabilités :

1. Pour Sélectionner, évaluer et entraîner les athlètes de Special Olympics.
 - **Sélection de l'athlète :** L'entraîneur Special Olympics recrutera des athlètes, remplira convenablement et soumettra tous les éléments médicaux exigés et les éléments d'inscription dans les délais.
 - **Evaluation :** L'entraîneur des Special Olympics évaluera chaque athlète pour déterminer le niveau d'aptitude de l'individu et/ou de l'équipe à l'entraînement et à la compétition pour les sports choisis.
 - **Entraînement :** L'entraîneur Special Olympics mettra en place un programme individualisé d'entraînement pour chaque athlète. Le programme doit comprendre des instructions relatives aux aptitudes, à la mise en condition et aux règles fondamentales de la compétition. Le programme d'entraînement et de compétition durera au moins huit (8) semaines.
2. Pour Connaître, comprendre et se conformer aux règles sportives officielles de Special Olympics
3. Pour Connaître et comprendre le sport enseigné.
4. Pour Exercer les responsabilités morales et éthiques et les devoirs d'un entraîneur.
 - Fournir un planning adéquat pour chaque étape de l'entraînement et de la compétition.
 - Proposer et maintenir un environnement physique sûr et sécurisé.
 - Utiliser du matériel acceptable et sûr.
 - Assurez des instructions appropriées concernant les aptitudes sportives ainsi qu'une concurrence sans risques.
 - Assortissez les athlètes en fonction de leur taille, leur force et leur capacité.
 - Evaluer continuellement chaque athlète pour qu'il participe à des activités appropriées dans les limites et non au-delà de ses capacités.

- Informer les athlètes des risques inhérents associés à un sport spécifique.
- Assurez une supervision acceptable et gardez un bon ratio bénévole/athlète.
- Établissez un plan d'action d'urgence incluant des procédures d'aide médicale d'urgence, des ajournements ou des annulations, une communication de crise et une information sur les incidents et accidents.
- Fournir une aide médicale appropriée à tout moment.
- Conserver des archives actualisées.

Identifiez votre philosophie d'entraînement

Votre philosophie d'entraînement est simplement la manière dont vous voyez les situations et les expériences et la valeur que vous leur attribuez. Pour répondre à la première question - Pourquoi suis-je entraîneur ? - nous devons d'abord définir le concept d'entraînement. En termes simples, l'entraînement consiste à aider un athlète à se préparer, à développer et améliorer ses performances sportives. L'entraînement implique l'enseignement, la formation, l'instruction et autres choses qui influencent de nombreux domaines de la vie d'une personne.

Etre un entraîneur est à la fois un honneur et un privilège. Les athlètes rencontrent le sport à l'endroit où l'entraîneur le leur présente. L'entraîneur peut être l'architecte et le concepteur de l'expérience sportive d'un athlète. Pour être un bon entraîneur, vous devez être bien préparé pour fournir des expériences passionnantes, positives, enrichissantes, encourageantes et significatives aux athlètes.

Alors, que pensez-vous de vous-même ? L'exercice suivant contient des affirmations qui ont été utilisées pour décrire les bons entraîneurs. Prenez un moment pour effectuer cet exercice. Sélectionnez la note que, selon vous, vos athlètes choisiraient pour vous décrire, et pas celle que vous aimeriez qu'ils choisissent. Marquez les domaines dans lesquels vous estimez que vous devez vous améliorer.

Autoévaluation des avantages de l'entraînement

(IAAF, Introduction à la théorie de l'entraînement, 1991)

Avantages de l'entraînement.	Faible	Moyen	Haut	Domaines D'amélioration
Connaissance de votre sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bien organisé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honnête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aspect professionnel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qualifié	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enthousiaste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Travailleur acharné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ponctuel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cohérent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compréhensif	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A l'écoute	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fournit une aide individuelle	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Favorise la confiance de l'athlète	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motive	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bon professeur	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encourage	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconnaît l'effort	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respecte les athlètes	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patient avec les athlètes	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens de l'humour	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De nombreux facteurs peuvent définir votre philosophie. Il y a de nombreux types de personnes directement ou indirectement impliquées et qui peuvent avoir une philosophie sportive différente. Votre succès en tant qu'entraîneur dépendra davantage de votre philosophie d'entraînement que de tout autre facteur.

Les entraîneurs doivent comprendre que la philosophie de Special Olympics, sa propre philosophie d'entraînement ainsi que celles de toute autre personne impliquée, jouent un rôle essentiel dans le succès de leur programme. Avant de commencer à entraîner, et à mesure que vous entraînez, posez-vous à vous-même ces questions essentielles de manière à ne pas perdre de vue ce qui fait de vous un bon entraîneur.

1. Que suis-je en train d'essayer d'obtenir pour moi-même ?
2. Que veux-je réussir avec mes athlètes ?
3. Quel est mon style d'entraînement ?
4. Quelle est ma motivation pour l'entraînement ?

Gagner

Soyez honnête avec vous-même sur le fait de gagner. Posez-vous ces questions :

1. Soulignez-vous trop parfois l'importance de gagner ?
2. Prenez-vous parfois des décisions qui concernent davantage le fait de gagner que le développement des athlètes ?

Lorsqu'ils développent leurs objectifs d'entraînement, de nombreux entraîneurs sont confrontés au problème de la victoire. La société accorde clairement une grande importance à la victoire. Cependant, la société considère également le sport comme un moyen d'aider les jeunes athlètes comme les plus âgés à forger leur caractère et à développer des compétences de leadership. L'équilibre ne réside pas dans l'évaluation de vous-même ou de vos athlètes sur le tableau des victoires/défaites. Vous, l'entraîneur, devez résister à essayer de gagner et à encourager vos athlètes à gagner à tout prix. Comment surmontez-vous la tentation ? Placez vos athlètes en premier - en premier à l'entraînement, et en premier pendant la compétition.

S'efforcer de gagner

Placer les athlètes en premier ne signifie pas que gagner n'est pas important. S'efforcer de gagner dans le cadre des règles du sport et de la compétition est un objectif important pour les athlètes comme pour l'entraîneur. S'efforcer de gagner est essentiel pour une compétition de bonne qualité. Les athlètes ne doivent pas s'entraîner à perdre ou à enregistrer de mauvaises performances. L'accent doit être mis non sur la victoire elle-même mais sur l'effort pour obtenir la victoire. C'est la poursuite de la victoire, le rêve de réaliser l'objectif qui comptent le plus.

Continuer à gagner en perspective

S'efforcer de gagner est important dans le sport. Le processus de la victoire pour tirer le meilleur des gens – en termes de performances, d'attitude et d'approche de la vie. En tant qu'entraîneur, il est impératif que vous ne perdiez pas de vue les objectifs à long terme : en aidant les athlètes à développer et à améliorer leurs compétences sportives, à s'amuser et à bien se comporter pendant la compétition sportive – pour gagner. Gagner ou s'efforcer de gagner n'est jamais plus important que le bien-être de vos athlètes. Continuez à gagner en perspective – mais il y a aussi de la place pour s'amuser.

Styles d'entraînement

Nous en sommes maintenant à votre deuxième plus importante décision en tant qu'entraîneur – votre style d'entraînement. Votre style d'entraînement déterminera :

- Comment vous décidez d'enseigner les aptitudes et les stratégies.
- Comment vous organisez votre entraînement et les méthodes de compétition.
- Comment vous disciplinez les athlètes
- Quel rôle vous donnez aux athlètes dans la prise de décisions

Les entraîneurs penchent vers un style autoritaire, détendu ou coopératif. Par le passé, les entraîneurs étaient plus largement acceptés lorsqu'ils étaient autoritaires, et l'on attendait d'eux qu'ils le soient. Dans de nombreux cas, c'est la manière dont ils ont été eux-mêmes entraînés, et ils ont adopté le même style. Aujourd'hui les athlètes sont encouragés à demander « pourquoi ». Demander pourquoi est positif car cela permet aux athlètes d'être les co-créateurs de leur expérience athlétique. Le tableau suivant compare les trois principaux types d'entraînement.

	Autoritaire	Coopératif	Détendu
Philosophie	Axée sur la victoire	Axée sur l'athlète	Pas d'accent
Objectifs	Objectifs de tâche	Objectifs sociaux & de tâches	Pas d'objectifs
Prise de décision	L'entraîneur prend toutes les décisions	Les décisions sont guidées par l'entraîneur, mais partagées	L'athlète prend les décisions
Style de communication	Parlant	Parlant, interrogeant, écoutant	Ecoute
Développement de la communication	Peu voire pas	Haut	Aucun
Qu'est-ce que la victoire	Jugée par l'entraîneur	Jugée par l'athlète et l'entraîneur	Pas définie
Développement de l'athlète	Peu voire pas de confiance dans l'athlète	Confiance dans l'athlète	Confiance non affichée
Motivation	Motive parfois	Motive tous	Pas de motivation
Structures d'entraînement	Inflexibles	Flexibles	Aucun

Demandez-vous à vous-même « quel type d'entraîneur ai-je envie d'être ? »

En tant qu'entraîneur, vous voulez trouver un équilibre dans le style qui vous permettra d'être ferme si nécessaire tout en laissant les athlètes s'amuser et en leur permettant de donner

leur avis sur leurs expériences d'entraînement et de compétition. Afin de fonctionner efficacement, l'équipe doit être bien organisée. L'équipe ou l'athlète ne peut pas avoir son mot à dire dans chaque décision qui doit être prise. En tant qu'entraîneur, vous indiquez la direction et donnez les instructions nécessaires et laissez les athlètes prendre les décisions et assumer la responsabilité lorsque c'est approprié.

Etre un athlète va bien au-delà de la réalisation de prouesses athlétiques. Les athlètes doivent pouvoir gérer la pression, s'adapter à l'évolution des situations, garder la victoire et la défaite en perspective, faire preuve de discipline, et conserver leur concentration pour faire de bonnes performances. En trouvant un équilibre parmi les divers styles d'entraînement mentionnés, vous placez votre confiance dans les athlètes, ce qui aide à dynamiser leur estime de soi et leur motivation. Les athlètes ne sont pas motivés par la peur mais par un désir de satisfaction personnelle. Cela signifie que vous devez contrôler à la fois les athlètes et vous-même.

Elaborer une image de votre style d'entraînement

Quelles sont les trois caractéristiques les plus importantes dans le développement d'un style d'entraînement ?

1. Connaissance du Sport
2. Motivation
3. Empathie

Il n'y a pas d'alternative à la connaissance des règles, techniques et stratégies dans l'entraînement dans votre discipline sportive. Le manque de connaissance dans les compétences d'enseignement est un risque de blessure et frustre vos athlètes. Votre capacité à correctement enseigner et entraîner les techniques de votre sport vous vaudront un grand respect des athlètes. Ils vous valoriseront ainsi que votre expérience. Ce respect vous donne également la crédibilité que vous pouvez utiliser lorsque vous enseignez aux athlètes comment se comporter en dehors du terrain de jeu.

En tant qu'entraîneur, vous aurez beau avoir toutes les compétences et connaissances du monde, cela ne signifiera rien si vous n'êtes pas motivé pour entraîner et enseigner tout ce que vous savez aux athlètes. Soyez suffisamment motivé pour prendre le temps avec les athlètes de travailler sur les exercices d'apprentissage afin qu'ils aient de meilleures performances.

L'empathie est la capacité à comprendre immédiatement vos athlètes en étant conscient de leurs sentiments, pensées et émotions, et de la manière dont ils influent sur leurs performances et en leur communiquant votre sensibilité vis-à-vis d'eux. Faites l'effort de comprendre les joies, frustrations, l'anxiété et la colère des athlètes.

Maintenant que vous avez répondu aux deux questions les plus importantes, quels sont mes objectifs et comment vais-je entraîner, vous avez commencé à élaborer votre philosophie d'entraînement. La clé est de savoir qui vous êtes et de constamment évaluer comment vos expériences d'entraînement s'intègrent dans votre système de valeurs.

Les exercices suivants vous aideront à vous situer en tant qu'entraîneur et vous aideront à déterminer les caractéristiques que vous pouvez vouloir développer en tant qu'entraîneur. Cliquez sur le lien « Page suivante » ci-dessous pour passer au premier de ces exercices.

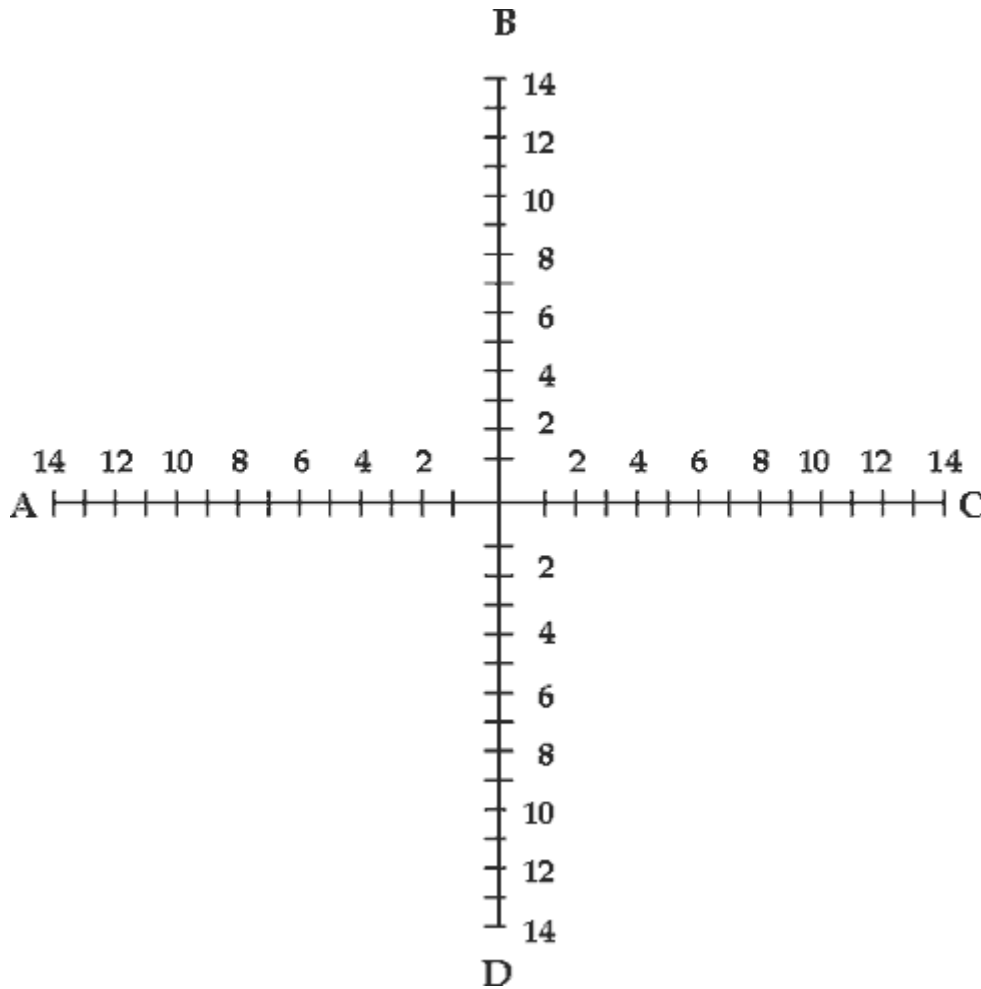
Elaborer une image de votre style d'entraînement -Partie 1

Vous trouverez ci-dessous 15 lignes de quatre mots. A partir de chaque ligne, sélectionnez deux mots sur les quatre qui décrivent le mieux la manière dont vous vous percevez. Si les quatre mots vous décrivent parfaitement sélectionnez les deux qui vous décrivent le mieux. Si aucun de ces mots ne vous décrit, sélectionnez les deux qui se rapprochent le plus de ce que vous êtes. Faites le total des mots sélectionnés dans chaque colonne, puis cliquez sur le lien « Page suivante » ci-dessous pour passer à la partie II de l'exercice.

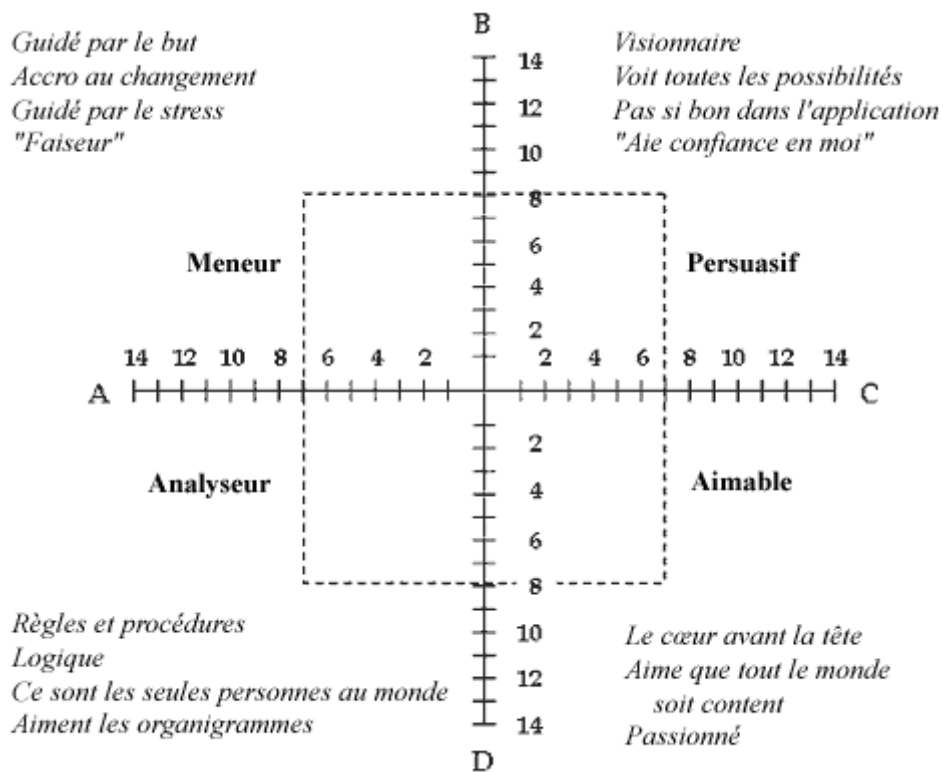
A	B	C	D
Conscientieux	Audacieux	Aimable	Délibéré
Ecoute organisée	Parlant	Courtois	Ecoute
Industrieux	Indépendant	Sociable	Coopératif
Pas de non-sens	Décisif	Communicatif	Réfléchi
Sérieux	Déterminé	Chaleureux	Attentionné
Direct	Preneur de risque	Aimable	Modéré
Pratique	Agressif	Empathique	Non affirmatif
Maître de soi	Autoritaire	Affiche ses émotions	Minutieux
Orienté sur les objectifs	Affirmatif	Amical	Patient
Méthodique	Sans hésitation	Sincère	Prudent
Professionnel	Défini	Sociable	Précis
Diligent	Ferme	Démonstratif	Particulier
Systematique	Esprit fort	Sens de l'humour	Réfléchi
Formel	Confiant	Expressif	Hésitant
Persévérant	Puissant	Confiant	Limité

Elaborer une image de votre style d'entraînement - Partie 2

A la page précédente, vous avez totalisé le nombre de mots entourés dans chaque colonne. Maintenant, placez ces chiffres sur les axes respectifs de la grille ci-dessous. Par exemple, si vous avez entouré six mots dans la colonne A, faites une marque dans l'axe A à côté du 6. Faites de même pour les colonnes B, C et D. Puis étendez les points dans chaque quadrant respectif afin de créer un rectangle. Le diagramme de la page suivante vous donne un exemple de rectangle effectué.



Élaborer une image de votre style d'entraînement -Partie 2 - Exemple



Partie II : Comprendre et utiliser la psychologie du sport

Objectifs :

1. Comprendre, évaluer et développer les capacités de communication
2. Utilisez la motivation et le renforcement positif pour une fixation réussie des objectifs.

Développer vos capacités de communication

La psychologie du sport comprend de nombreux aspects, mais aucun n'est plus important pour l'entraînement qu'apprendre comment communiquer avec vos athlètes et comprendre ce qui les motive à s'entraîner et à participer à des compétitions. Par défaut, les bons entraîneurs sont de bons psychologues sportifs - des communicants et des motivateurs compétents.

Entraîner c'est communiquer. Chaque acte de l'entraînement exige que vous communiquiez. En tant qu'entraîneur, vous devez être capable de communiquer efficacement dans d'innombrables situations.

1. Apprendre aux athlètes comment réaliser certaines techniques, lancer des jeux
2. Parler à un officiel dont vous pensez qu'il a fait un appel incorrect.
3. Parler aux parents ou tuteurs du membre de leur famille.

La communication est davantage qu'un processus à deux sens ; elle est dimensionnelle. La communication englobe l'envoi et la réception de messages, la langue verbale ou non, et les émotions et sentiments impliqués dans le contenu du message.

- Les entraîneurs doivent être aussi aptes à recevoir des messages qu'à transmettre des messages clairs et compréhensibles. Les bons entraîneurs doivent avoir une écoute active, attentive, de façon à comprendre leurs athlètes.
- Il est également essentiel que les entraîneurs aient conscience de la communication non verbale. On estime que plus de 70 pour cent de la communication est non verbale. Par conséquent, les entraîneurs doivent avoir conscience que leurs athlètes observent et imitent constamment leurs actions.
- Le contenu est la substance du message et les émotions et sentiments en sont l'emballage.

Conseils d'entraînement

- Communiquez avec les autres de la même manière que vous aimeriez qu'ils communiquent avec vous.

Le flux de communication

1. L'entraîneur pense à ce qu'il veut dire à l'athlète.
2. L'entraîneur traduit cette pensée en un message.
3. L'entraîneur véhicule le message - verbalement ou non verbalement.
4. L'athlète reçoit le message.
5. L'athlète interprète le sens de ce message.
6. L'athlète répond intérieurement et/ou extérieurement à ce message.

Parfois ce flux est transparent, et parfois non. Il se base sur la clarté du message et sur la compréhension du message par l'athlète.

Qu'est-ce qui rend la communication inefficace ?

- Le contenu du message peut ne pas correspondre à la situation.
- Le message ne communique pas correctement vos intentions.
- L'athlète ne reçoit pas le message.
- L'athlète ne comprend pas le message.
- L'athlète fait une erreur d'interprétation du contenu du message.
- Le message en lui-même est incohérent.

Une communication inefficace ne consiste pas à essayer de trouver la faute. Une mauvaise communication peut être le résultat de plusieurs des facteurs ci-dessus. Trouver là où le flux de communication s'est arrêté est la clé pour constituer une communication efficace entre l'entraîneur et les athlètes.

Développer votre crédibilité quand vous communiquez

Votre crédibilité est l'élément le plus essentiel dans une communication efficace avec vos athlètes. Votre crédibilité se reflète dans la confiance que les athlètes placent en vous en tant qu'entraîneur. Les athlètes vous accordent une crédibilité initiale car vous êtes leur entraîneur. Vous êtes également responsable de conserver et de capitaliser sur cette confiance, ou de la perdre. Une fois qu'elle est perdue, elle est difficile à reconquérir. Comment pouvez-vous construire votre crédibilité en tant qu'entraîneur ?

1. Soyez un entraîneur équilibré
2. Connaissez votre sport, cherchez à en apprendre davantage et soyez honnête sur ce que vous ne savez pas.
3. Soyez fiable, cohérent et juste.
4. Exprimez votre empathie, de la chaleur et l'acceptation de vos athlètes et acceptez également leur niveau de développement.
5. Soyez positif

Conseils d'entraînement

- Il est normal que les athlètes s'amuse et se fassent des blagues.

- Si les athlètes avaient un comportement parfait, ils n'auraient pas besoin d'entraîneur.

Apprendre à écouter

Les statistiques montrent que des personnes à l'écoute non formées entendent moins de 20 pour cent d'une conversation. La majorité d'entre nous entrent dans cette catégorie. De mauvaises compétences d'écoute provoquent une panne dans le processus de communication. Si un athlète ne parvient jamais à obtenir votre écoute, il s'arrêtera simplement de vous parler. Les entraîneurs qui ne savent pas être à l'écoute ont souvent davantage de problèmes de discipline ; les athlètes s'arrêtent d'écouter leur entraîneur car lui-même ne les écoute pas. Les athlètes peuvent faire des tentatives radicales d'obtenir votre écoute en adoptant un mauvais comportement ou attitude. Votre réponse aux points de vue et réflexions des athlètes est essentielle lorsque vous commencez à leur enseigner et à les entraîner dans leur sport.

Améliorer vos capacités d'écoute

1. Reconnaissez la nécessité d'écouter.
2. Concentrez-vous sur l'écoute en accordant toute votre attention à ce qui est dit.
3. Recherchez le sens derrière ce qui vous est transmis.
4. N'interrompez pas les athlètes lorsqu'ils vous parlent.
5. Répondez de manière constructive aux émotions des athlètes.
6. Respectez les droits des athlètes à partager leurs points de vue avec vous. Ecoutez leurs craintes, joies, problèmes et succès.

L'entraîneur comme modèle

Chacune de vos actions en tant qu'entraîneur, sur et en dehors du terrain de jeu est une forme non-verbale de communication. L'une des choses les plus importantes que vous communiquez par vos actions est le respect ou le non-respect. La manière dont vous marchez, dont vous approchez les autres, vos gestes ainsi que ce que vous dites et la manière dont vous le dites véhiculent vos attitudes concernant l'esprit sportif, les autres entraîneurs et athlètes. Les athlètes peuvent être extrêmement impressionnables, et ils tiennent leur entraîneur en haute estime. Vos actions peuvent enseigner aux athlètes bien plus que les compétences sportives ou les règles de votre sport.

Quelques réflexions finales sur la communication

- Accentuez les louanges et les récompenses pour favoriser les comportements souhaités.
- La communication positive aide l'athlète à se valoriser en tant que personne, en tant qu'athlète.
- Ayez conscience de l'émotion exprimée dans vos messages aux athlètes.
- Définissez des objectifs réalistes pour les performances athlétiques des athlètes ainsi qu'en ce qui concerne leur comportement émotionnel et social.
- Soyez cohérent.
- Tenez parole.

- Agissez conformément à vos paroles.

Renforcement positif et récompenses

Lorsqu'il est utilisé de manière appropriée, le renforcement est un des principaux outils de communication d'un bon entraîneur. Le renforcement est utilisé pour faire l'éloge d'un athlète lorsqu'il a de bonnes performances ou pour qu'un athlète mette fin à un comportement indésirable. Le renforcement est relatif et non absolu. Pour que le renforcement soit efficace, un entraîneur doit être cohérent et systématique dans son utilisation. Si vous n'êtes pas cohérent, vos athlètes se comporteront de manière erratique, comme l'entraîneur. Si vous n'êtes pas systématique, vous enverrez des messages perturbants à vos athlètes.

Communiquer et corriger les erreurs

1. **Une compétence à la fois.** Corrigez uniquement un comportement ou un mouvement à la fois.
2. **Demandez avant de faire une correction.** Donnez-leur la chance d'expliquer ce qu'ils ont cru faire. Cela leur permet de sentir qu'ils font partie du processus.
3. **Trouvez la cause.** La cause d'une erreur peut parfois être quelque chose que vous ne voyez pas. Une fois encore, demandez à l'athlète ce qu'il a cru faire.
4. **Donnez des instructions constructives.** Evitez trop de « ce qui ne va pas » en vous concentrant sur « comment le faire bien ». Relevez toujours l'athlète ; ne le traînez pas à terre.
5. **Faites des éloges avant la correction.** Commencez par un commentaire positif sur quelque chose que l'athlète fait correctement. Maintenant ils sont attentifs. Vous avez gagné leur attention et leur confiance. Continuez par une instruction constructive. Soyez concis et direct N'oubliez pas d'envoyer un autre message d'éloge et d'encouragement.

Donner des récompenses

Donner des récompenses aux athlètes n'est pas toujours aussi facile qu'il y paraît. Vous trouverez ci-dessous quelques astuces sur la manière de récompenser les athlètes.

- Récompensez les performances, pas les résultats.
- Récompensez les athlètes autant pour leurs efforts que pour le résultat souhaité.
- Récompensez les petits succès pendant l'apprentissage de tout une compétence.
- Récompensez également l'apprentissage et les performances des compétences émotionnelles et sociales souhaitées.
- Récompensez fréquemment, particulièrement lorsque de nouvelles compétences sont apprises.
- Récompensez dès que possible lorsque de nouvelles compétences sont apprises.
- Récompensez un athlète lorsqu'il le mérite.

Mauvais comportement

Il est naturel que les athlètes se comportent mal. En tant qu'entraîneur, vous pouvez répondre au mauvais comportement d'un athlète par une approche positive ou négative. Une approche positive consiste à ignorer le mauvais comportement. Cette approche peut être réussie dans certaines situations car punir le mauvais comportement de l'athlète l'encourage à aller plus loin. Ignorer le mauvais comportement ne fonctionne pas lorsque l'athlète se met lui-même, ou ses coéquipiers ou ses entraîneurs en danger. Dans ce cas, une action immédiate est nécessaire. Ignorer le mauvais comportement ne fonctionne pas non plus lorsque celui-ci est une récompense en soi pour l'athlète.

La punition est également un moyen de corriger le mauvais comportement d'un athlète. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pour une utilisation appropriée de la punition.

- Utilisez la punition lorsque les règles de l'équipe sont enfreintes.
- Lorsque c'est possible, donnez un avertissement avant d'utiliser la punition.
- Soyez cohérent dans l'attribution d'une punition.
- Ne choisissez pas une punition qui provoque chez vous un sentiment de culpabilité ou de colère.
- Une fois que la punition a été donnée, ne laissez pas l'athlète penser qu'il est toujours dans une situation délicate.
- Punissez avec parcimonie, uniquement lorsque c'est absolument nécessaire.

Fixation des objectifs et motivation

Développer la confiance en soi en se fixant des objectifs

Des objectifs réalistes mais stimulants pour chaque athlète sont importants pour la motivation de l'athlète à la fois pendant l'entraînement et la compétition. Atteindre des objectifs pendant l'entraînement par le biais de la répétition dans des lieux similaires à l'environnement de la compétition favorisera la confiance. La confiance dans le sport chez les athlètes aidera à rendre la participation amusante et constitue un élément essentiel de la motivation des athlètes. Définir des objectifs est un effort conjoint entre les athlètes et les entraîneurs. Les principales caractéristiques de la définition des objectifs sont :

1. Les objectifs doivent être structurés en objectifs à court, moyen et long terme.
2. Les objectifs doivent être vus comme des étapes vers le succès.
3. Les objectifs doivent être acceptés par l'athlète.
4. Les objectifs doivent varier en difficulté - des objectifs facilement accessibles aux objectifs les plus stimulants.
5. Les objectifs doivent être mesurables.
6. Les objectifs doivent être utilisés pour définir le plan d'entraînement et de compétition de l'athlète.

Les athlètes avec ou sans déficiences intellectuelles peuvent être plus motivés en accomplissant des objectifs à court terme que des objectifs à long terme ; mais n'ayez pas peur de mettre les athlètes au défi. Faites participer les athlètes à la définition de leurs objectifs. Par exemple, demandez à l'athlète « Jusqu'où veux-tu sauter aujourd'hui ? » Voyons voir jusqu'où tu as sauté au dernier entraînement. Quel est ton record personnel ? Selon toi, **que** penses-tu pouvoir faire ? Connaître la motivation de la participation de l'athlète est également important pour définir les objectifs. Des facteurs de participation influencent la motivation et la définition des objectifs :

- La convenance de l'âge
- Le niveau d'aptitude
- Le niveau de préparation
- Les performances de l'athlète
- L'influence de la famille
- L'influence des pairs
- Les préférences de l'athlète

Fixation des objectifs et motivation

Développer la confiance en soi en se fixant des objectifs

Des objectifs réalistes mais stimulants pour chaque athlète sont importants pour la motivation de l'athlète à la fois pendant l'entraînement et la compétition. Atteindre des objectifs pendant l'entraînement par le biais de la répétition dans des lieux similaires à l'environnement de la compétition favorisera la confiance. La confiance dans le sport chez les athlètes aidera à rendre la participation amusante et constitue un élément essentiel de la motivation des athlètes. Définir des objectifs est un effort conjoint entre les athlètes et les entraîneurs. Les principales caractéristiques de la définition des objectifs sont :

1. Les objectifs doivent être structurés en objectifs à court, moyen et long terme.
2. Les objectifs doivent être vus comme des étapes vers le succès.
3. Les objectifs doivent être acceptés par l'athlète.
4. Les objectifs doivent varier en difficulté - des objectifs facilement accessibles aux objectifs les plus stimulants.
5. Les objectifs doivent être mesurables.
6. Les objectifs doivent être utilisés pour définir le plan d'entraînement et de compétition de l'athlète.

Les athlètes avec ou sans déficiences intellectuelles peuvent être plus motivés en accomplissant des objectifs à court terme que des objectifs à long terme ; mais n'ayez pas peur de mettre les athlètes au défi. Faites participer les athlètes à la définition de leurs objectifs. Par exemple, demandez à l'athlète « Jusqu'où veux-tu sauter aujourd'hui ? » Voyons voir jusqu'où tu as sauté au dernier entraînement. Quel est ton record personnel ? Selon toi, **que** penses-tu pouvoir faire ? Connaître la motivation de la participation de l'athlète est également important pour définir les objectifs. Des facteurs de participation influencent la motivation et la définition des objectifs :

- La convenance de l'âge
- Le niveau d'aptitude
- Le niveau de préparation
- Les performances de l'athlète
- L'influence de la famille
- L'influence des pairs
- Les préférences de l'athlète

Développer la confiance en soi par la fixation d'objectifs.

Préparation physique plus préparation mentale égale confiance dans le sport. Choisissez un sport Dressez la liste de trois éléments dans le sport qui devraient être pris en compte pour préparer physiquement et mentalement vos athlètes pour la compétition et la confiance dans le sport. Identifiez des stratégies sur la manière dont chaque élément peut être enseigné. Par exemple, dans le volley-ball, un élément sont les lignes du terrain. Les stratégies pour apprendre aux joueurs ce que sont les lignes du terrain, où elles sont situées et quelle est la position de chaque joueur en relation avec elles seraient :

- Trouvez les lignes blanches (délimitant le terrain)
- « Suivez le leader » et marchez le long des lignes.
- Pendant l'entraînement, vérifiez la connaissance de chaque joueur en lui demandant de trouver la ligne de terrain la plus proche.

Sport

Elément 1 :

Stratégie d'enseignement

-
-
-

Elément 2 :

Stratégie d'enseignement

-
-
-

Elément 3 :

Stratégie d'enseignement

-
-

-

Objectifs de performance contre objectifs de résultat

Les objectifs efficaces se concentrent sur les performances et non sur le résultat. La performance est ce que l'athlète contrôle. Les résultats sont souvent contrôlés par les autres. Un athlète peut faire des performances exceptionnelles et ne pas gagner une compétition car les autres athlètes ont fait des performances encore meilleures. A l'inverse, un athlète peut faire de mauvaises performances et gagner quand même si les autres athlètes font des performances encore plus mauvaises. Si l'objectif d'un athlète est de courir le 100 m en 12,10 secondes, l'athlète contrôle mieux la réussite de cet objectif que celui de gagner. Cependant, l'athlète a un contrôle accru de la réalisation d'un objectif si l'objectif est de courir en utilisant la forme adéquate, en maîtrisant les genoux tout au long de la course. Cet objectif de performance donne enfin à l'athlète davantage de contrôle sur ses performances.

Sport	Objectif de performance	Objectif de résultat
Athlétisme	Courir dans le couloir pendant toute la course, terminer l'événement.	Courir la course en réalisant des objectifs divisés
Basket-ball	Aller au contact de l'adversaire et contrer après le tir	Récupérer le rebond
Football	Courir après les ballons qui entrent en jeu	Arriver le premier sur le ballon et le contrôler

Motivation par la fixation d'objectifs

Au cours des trois dernières décennies, la fixation des objectifs s'est avérée l'un des mécanismes de motivation les plus simples et les plus efficaces pour le sport. Bien que le concept ne soit pas récent, les techniques actuelles pour une fixation efficace des objectifs ont été affinées et clarifiées. La motivation signifie avoir des besoins et s'efforcer de les satisfaire. Comment pouvez-vous améliorer la motivation d'un athlète ?

1. Accordez plus de temps et d'attention lorsqu'il a des difficultés à apprendre une compétence.
2. Récompensez les petits progrès dans l'acquisition d'un niveau de compétence.
3. Développez d'autres mesures du succès en dehors de la victoire.
4. Montrez à vos athlètes qu'ils sont importants pour vous.
5. Montrez à vos athlètes que vous êtes fiers d'eux et passionné par ce qu'ils font.
6. Inculquez l'estime de soi à vos athlètes.

Les objectifs donnent une orientation. Ils nous disent ce qui doit être accompli. Ils augmentent l'effort, la persistance et la qualité des performances. Définir des objectifs exige que l'athlète et l'entraîneur déterminent des techniques sur la manière d'atteindre ces objectifs.

Mesurable et spécifique

Les objectifs efficaces sont très spécifiques et mesurables. Les objectifs formulés par "Je veux donner le meilleur de moi-même ! » Ou « Je veux améliorer mes performances » Sont vagues et difficiles à mesurer. C'est positif mais difficile, voire impossible, d'évaluer s'ils ont été atteints. Pour être réalistes, les objectifs mesurables doivent créer une base des performances enregistrée pendant les deux dernières semaines.

Difficile, mais réaliste

Des objectifs efficaces sont perçus comme stimulants mais pas menaçants. Un objectif stimulant est un objectif perçu comme difficile mais accessible dans un délai raisonnable avec un effort ou une aptitude raisonnable. Un objectif menaçant est perçu comme au-delà de la capacité actuelle. Réaliste implique un jugement. Les objectifs basés sur une base de performances enregistrées au cours de la dernière ou des deux dernières semaines ont de grandes chances d'être réalistes.

Objectifs à court terme contre objectifs à long terme

Les objectifs à long et court terme donnent une orientation, mais les objectifs à court terme semblent avoir les plus grands effets sur la motivation. Les objectifs à court terme sont immédiatement accessibles et constituent les étapes vers les objectifs à long terme. Des objectifs à court terme irréalistes sont plus faciles à reconnaître que les objectifs irréalistes à long terme. Les objectifs irréalistes peuvent être modifiés avant qu'un temps d'entraînement précieux ait été perdu.

Fixation d'objectifs positifs / négatifs

Les objectifs positifs disent quoi faire plutôt que quoi ne pas faire. Les objectifs négatifs attirent notre attention sur les erreurs que nous voulons éviter ou éliminer. Les objectifs positifs exigent que les entraîneurs et athlètes décident comment atteindre ces objectifs spécifiques. Une fois que l'objectif est décidé, l'athlète et l'entraîneur doivent déterminer des stratégies et techniques spécifiques qui permettent la réalisation de cet objectif.

Fixer des priorités

Les objectifs efficaces sont limités en nombre et sont significatifs pour l'athlète. Définir un nombre limité d'objectifs exige que les athlètes et l'entraîneur décident de ce qui est important et fondamental pour un développement continu. Définir quelques objectifs sélectionnés avec soin permet également aux athlètes et aux entraîneurs de conserver des enregistrements précis sans être débordés par les notes.

Fixation d'objectifs mutuels

La fixation des objectifs devient un mécanisme de motivation efficace lorsque les athlètes sont engagés à atteindre ces objectifs. Lorsque les objectifs sont imposés ou définis sans apport significatif des athlètes, il est peu probable que la motivation soit renforcée.

Fixer des horaires précis

Les dates cibles donnent de l'urgence aux efforts d'un athlète. Des dates cibles spécifiques tendent à supprimer les vœux pieux et à clarifier les objectifs qui sont réalistes et ceux qui ne le sont pas. Les délais sont particulièrement utiles dans les sports à haut risque où la peur engendre souvent la procrastination dans l'apprentissage de nouvelles compétences.

Fixation d'objectifs formels et informels

Certains entraîneurs et athlètes pensent que les objectifs doivent être définis dans des réunions formelles en dehors de l'entraînement, et exigent de longues périodes d'évaluation réfléchie avant d'être décidés. Les objectifs sont au sens propre les progressions que les entraîneurs utilisent depuis des années, mais sont maintenant exprimés en termes mesurables, de performance, plutôt qu'en résultats vagues et généralisés.

Objectifs d'équipes/individuels

Tandis que les objectifs d'équipe semblent avoir une grande importance pour les sports collectifs, la réalité est que la plupart des objectifs collectifs peuvent être divisés en rôles ou responsabilités individuels. Chaque joueur doit assumer ces rôles ou responsabilités individuels pour que l'équipe fonctionne efficacement.

Domaines de fixation des objectifs

Lorsqu'on leur demande de fixer des objectifs, les athlètes se concentrent généralement sur l'apprentissage de nouvelles compétences ou performances dans les compétitions. Un des rôles majeurs de l'entraîneur est d'élargir la perception de ces domaines par l'athlète, et la fixation des objectifs peut être un outil efficace. Les objectifs peuvent être définis pour améliorer la forme physique, améliorer l'assiduité, augmenter l'intensité, promouvoir l'esprit d'équipe, trouver plus de temps libre, ou fixer de la cohérence.

Fixer des objectifs réalistes

Identifiez un objectif à long terme. Divisez maintenant cet objectif à long terme en objectifs à court terme et intermédiaires qui vous aideront à atteindre les objectifs à long terme. Les entraîneurs utilisent un processus similaire pour diviser les compétences complexes en complexes plus petites et plus simples.

Objectifs à court terme

1.	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>

Objectifs intermédiaires

1.	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>

Objectifs à long terme

Conseils d'entraînement

- Posez-vous la question « Qu'est-ce qui me motive pour être le meilleur entraîneur possible ? »

Partie III : Entraîner et enseigner les aptitudes sportives de base

Objectifs :

1. Faire évoluer les athlètes de dépendants de l'entraîneur à indépendants en contrôlant leur propres performances.
2. Apprenez aux athlètes les aptitudes sportives et à savoir quand et comment les utiliser.

L'un des principaux rôles de l'entraîneur est d'enseigner. Enseigner signifie aider les athlètes à apprendre des techniques physiques et à améliorer leurs performances athlétiques.

L'entraîneur est responsable de développer les athlètes depuis la phase de début de l'apprentissage jusqu'à celle où ils deviennent des athlètes compétents. Comme tout entraînement, le processus d'apprentissage des compétences est un processus à long terme. Enseigner des techniques est une compétence fondamentale d'un bon entraîneur. Les techniques sont le fondement même de performances qualifiées. Un athlète compétent possède une bonne technique constante et sait quand et comment utiliser cette technique pour produire les meilleurs résultats.

Comment les athlètes apprennent

Les techniques sont les pierres angulaires de performances réalisées avec compétence. Les techniques sont des compétences apprises qui permettent aux athlètes de concourir plus efficacement dans le cadre des règles du sport. La compétence a deux significations : une tâche et/ou la performance ; le comportement observable qui démontre une compétence.

L'apprentissage est l'amélioration relative de la performance à travers l'entraînement.

L'apprentissage de compétence est un processus invisible. Dans la mesure où d'autres facteurs peuvent provoquer des changements dans les performances, il n'est pas toujours facile de savoir si un athlète a appris une compétence. La constance des performances d'un athlète pour une compétence est la clé pour déterminer si cette compétence a été apprise.

Programme moteur

Alors que les athlètes continuent de s'entraîner, le feedback et l'instruction sont les éléments de base des informations utilisées pour créer une séquence du mouvement de l'athlète (programme moteur). Le programme moteur est développé chaque fois que nous nous entraînons à une compétence. La mémoire des précédentes tentatives est utilisée pour refaire l'action physiquement. Avec l'entraînement, une mémoire claire et précise de la compétence se crée. Le développement des compétences moteur d'un athlète est ce qui lui permet de maîtriser une compétence. En tant qu'entraîneur, l'une de vos principales responsabilités est d'aider les athlètes à développer de bonnes compétences moteur. De nombreux facteurs influencent l'apprentissage des compétences moteur : votre aptitude d'entraîneur, l'environnement ainsi que la capacité physique et cognitive de l'athlète pour n'en citer que quelques uns. Plus important, vos athlètes seront grandement influencés par ce que vous faites : la manière dont vous enseignez, organisez l'entraînement et donnez du feedback.

Etapes de l'apprentissage

Phase initiale

La phase initiale de l'apprentissage est la phase de réflexion. C'est au cours de cette phase que l'athlète réfléchit à ce qu'il doit faire dans son esprit. En tant qu'entraîneur, vous devez d'abord expliquer très clairement aux athlètes les compétences qu'ils doivent apprendre. A ce stade, la patience est absolument indispensable. L'athlète peut facilement se sentir submergé lorsqu'il a un trop grand nombre de tâches à apprendre en une fois, ou si vous mettez trop rapidement trop de pression sur l'athlète. La phase est terminée lorsque l'athlète peut exécuter la compétence, même si ce n'est pas encore parfait.

Phase intermédiaire

La phase intermédiaire est le niveau d'apprentissage suivant. Cette phase fait appel au programme moteur qui a commencé à la phase initiale. L'athlète doit être motivé et recevoir du feedback concernant le développement de ses compétences. L'accent est maintenant mis sur la qualité de l'entraînement pour affiner les compétences. On passe de l'activité mentale d'apprentissage de la séquence de mouvements à la maîtrise de la compétence. Les athlètes travaillent à affiner leur timing et leur coordination. Ils doivent savoir ce qu'ils font de manière incorrecte et comment corriger. A cette phase, le feedback est d'une importance capitale. A mesure que la compétence devient plus automatique, l'athlète passe à la phase avancée.

Phase avancée

La phase avancée est lorsque l'athlète exécute la compétence. Le contrôle du mouvement devient plus automatique. L'athlète ne réfléchit pas trop au mouvement. L'athlète peut maintenant se concentrer sur les compétences plus critiques et appliquer à son sport la stratégie de la nouvelle compétence. Il est important de noter que l'amélioration dans ce domaine est moins importante, et peut exiger davantage de motivation pour que l'athlète s'entraîne.

Conseils d'entraînement

- Un athlète peut en être à une phase avancée pour une compétence et à une phase initiale ou intermédiaire pour une autre compétence. Votre succès consiste à pouvoir déterminer où se situe votre athlète dans ses diverses phases d'apprentissage, et à fournir les meilleures instructions, motivation et feedback pour le succès de chacun.

Modèles d'apprentissage

L'entraînement va bien au-delà de la simple connaissance de compétences spécifiques à un sport. Les bons entraîneurs doivent correctement enseigner les compétences et préparer mentalement les athlètes à la compétition. Indépendamment du bien-être physique, mental, social ou émotionnel, tous les étudiants apprennent différemment. Les entraîneurs doivent avoir conscience du processus d'apprentissage afin de créer une expérience d'apprentissage améliorée pour l'athlète. Les entraîneurs doivent respecter le style d'apprentissage de l'athlète ; le mode sensoriel et les raisons de la participation lors de l'évaluation et de la sélection des niveaux des athlètes de la compétition.

- Les athlètes peuvent fonctionner visuellement.
- Les athlètes peuvent fonctionner auditivement
- Les athlètes peuvent fonctionner de manière kinesthésique
- Les athlètes peuvent fonctionner en mélangeant tous les éléments ci-dessus.

Les entraîneurs doivent noter la manière dont un athlète traite les informations qu'il reçoit. Une fois que vous avez identifié la manière dont un athlète traite les informations, votre travail consiste à définir des objectifs pour les athlètes qui leur permettront d'optimiser leur participation et leur potentiel.

Noter ... n'est pas (LPGA Série de Programmes d'Education Nationale)

Trouver la faute	Analyser	Faire des jugements	Donner des conseils
Comparer aux autres	Interpréter	Résister	
Faire des suggestions	Créer des étiquettes	Essayer de changer	
	Créer des opinions	Créer des descriptions	

Recevoir ... c'est accepter sans jugement ce qui se produit !

Aptitudes à enseigner

Il y a deux types d'aptitude de base : simple et complexe. L'apprentissage d'aptitudes simples ne nécessite que peu d'entraînement. Cependant, elles ne sont considérées comme simples que si l'athlète peut les apprendre rapidement. Ce qui est simple pour un athlète ne l'est pas forcément pour un autre.

Aptitudes simples

Les aptitudes simples sont plus facilement maîtrisées si on les voit réalisées. On considère généralement que 80 pour cent de l'apprentissage passe par ce qui est vu. Les méthodes de base dans l'enseignement d'aptitudes simples sont l'imitation et la démonstration. A la base, les athlètes copient ce que vous leur montrez (« Regarde ça ... Essaie ça »). Si l'imitation est précise, immédiate et positive, le feedback est un bon moyen de le confirmer à l'athlète (« Oui, tu as compris. Bon travail. Maintenant, entraînons-nous encore une ou deux fois, pour être sûrs que l'on s'en souvient. »)

Techniques complexes

Les techniques complexes exigent un peu plus d'effort de la part de l'entraîneur. Apprenez d'abord à décomposer les techniques complexes en tâches plus restreintes pour aider les athlètes à apprendre l'aptitude. Certains entraîneurs et éducateurs appellent cela modéliser. Comment puis-je décomposer des techniques complexes en tâches plus restreintes ? Le Guide d'entraînement spécifique à votre sport entrera plus en détail et illustrera les progressions réelles de l'enseignement.

Niveaux d'instruction

Indépendamment du niveau de compétence, les niveaux de base de l'instruction sont l'oral, la démonstration, l'incitation physique et l'assistance physique. Les athlètes peuvent avoir besoin d'une seule méthode ou d'une combinaison de ces méthodes pour apprendre une compétence sportive. Il est essentiel d'identifier les méthodes qui fonctionnent le mieux pour vos athlètes. Par exemple, un athlète peut n'avoir besoin que d'instructions orales pour apprendre des compétences ; un autre peut avoir besoin d'une démonstration et d'une assistance physique.

Instructions orales

L'instruction orale est la forme d'enseignement la plus commune et doit d'abord être utilisée lors de la présentation de nouvelles compétences. Sachez présenter la tâche par des consignes en une ou deux parties. Le langage doit être clair et cohérent tout au long de la leçon. L'utilisation de mots simples est essentiel. Par exemple, un « tir » doit toujours être un "tir » et pas un "lancer » ou "jeter »

Soyez clair, concis, cohérent et orienté sur la commande.

Démonstration

Ce niveau d'enseignement est universel et peut être utilisé par l'entraîneur pour aider l'instruction orale d'une compétence. Lorsqu'une compétence devient trop difficile pour que l'athlète la comprenne oralement, la démonstration doit être utilisée.

Pour les nouvelles compétences, relier la démonstration à l'instruction orale est plus efficace.

Incitation physique

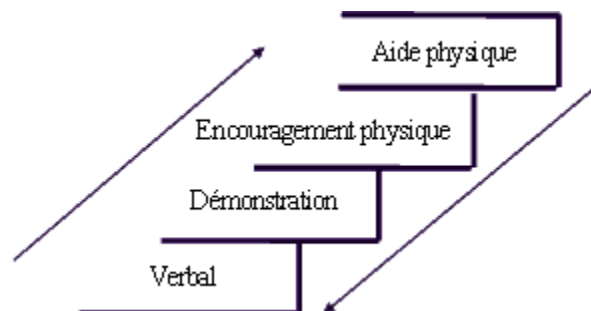
L'incitation physique doit être utilisée lorsque les méthodes orale et de démonstration ne fonctionnent pas. Une orientation par le toucher, pour inciter l'athlète à se placer dans la bonne position est un exemple d'incitation physique.

L'instruction orale et la démonstration sont également utiles pendant l'incitation physique.

Assistance physique

L'assistance physique est utilisée lorsque tous les autres niveaux d'instruction ont été épuisés. Ce niveau exige que l'entraîneur déplace physiquement l'athlète dans la position et aide physiquement l'athlète à réaliser la compétence. Cette méthode doit être utilisée avec prudence, particulièrement si l'athlète fonctionne à un niveau plus bas et/ou n'aime pas être touché.

Niveaux d'instruction



Vous trouverez ci-dessous des directives générales pour vous aider à enseigner des compétences sportives plus efficacement.

1. Expliquez brièvement la compétence.
2. Divisez les compétences en étapes plus petites et plus simples pour que l'athlète puisse réussir.
3. Faites une brève démonstration de la compétence.
4. Laissez les athlètes s'entraîner aux compétences plus simples.
5. Combinez progressivement les étapes de sorte que toute la compétence soit modelée dans la performance désirée.

Surveillez attentivement les athlètes pendant l'entraînement, de manière à leur donner un feedback positif et un encouragement. Autorisez les athlètes à continuer à s'entraîner lorsque vous avez donné votre feedback et corrigé les erreurs. Il est important de s'assurer que les athlètes effectuent l'entraînement en se sentant bien et en réussissant.

Conseils d'entraînement

- Développez une composante d'une compétence à la fois.
- L'apprentissage est un processus à long terme. La patience est nécessaire.

Partie IV L'entraînement et la communauté

Développez vos connaissances d'entraîneur

N'oubliez pas qu'il n'existe pas de « bonne manière » de faire un swing au golf. Il y a des positions « préférées » dans le swing, ou des aptitudes recommandées pour mettre en œuvre une énergie efficace, un mouvement de swing répétitif ou une technique ; cependant ce sera à l'entraîneur d'adapter et de prendre en compte les caractéristiques physiques, mentales, sociales et émotionnelles de l'athlète. Parfois, cette adaptation peut varier de la présentation classique ou de la position "préférée ».

Les lois de la physique ne peuvent pas changer ; cependant les manières dont vous présentez les préférences d'aptitude de base changeront d'une minute à l'autre, d'un athlète à l'autre. Un instructeur doit être capable de simplifier les composantes de l'instruction en phrases courtes et concises. L'explication, la démonstration et l'application d'une aptitude particulière peuvent être présentées de nombreuses manières. Elargissez vos connaissances de l'entraînement pour gagner en confiance et obtenir les informations dont vous avez besoin pour créer un environnement et une expérience d'apprentissage positifs et amusants pour les athlètes, les entraîneurs assistants et leurs familles.

Suggestions.

1. Étudiez toutes les ressources d'entraînement et de compétences spécifiques au sport de Special Olympics.
2. Restez au courant des règles spécifiques à un sport de Special Olympics.
3. Participez aux séances d'entraînement proposées par Special Olympics, les fédérations sportives spécifiques, les associations et universités.
4. Recherchez de l'aide et une expertise de professionnels locaux d'un sport spécifique.
5. Chaque fois que c'est possible, observez les professionnels, entraîneurs, éducateurs physiques d'un sport instruisant des groupes et des personnes.
6. Les livres d'instructions, DVD, vidéos et magazines spécialisés dans un sport sont des outils utiles pour rester au courant des styles et techniques d'entraînement.
7. Des programmes sportifs télévisés et une couverture de tournoi professionnel, des sites Internet sportifs, des jeux vidéo spécialisés dans un sport, et CD de stratégie peuvent être riches en informations.
8. Observez et appliquez les principes d'entraînement réussis des autres sports.
9. Faites un journal de conseils d'entraînement réussis.

Partie IV L'entraînement et la communauté

Développez vos connaissances d'entraîneur

N'oubliez pas qu'il n'existe pas de « bonne manière » de faire un swing au golf. Il y a des positions « préférées » dans le swing, ou des aptitudes recommandées pour mettre en œuvre une énergie efficace, un mouvement de swing répétitif ou une technique ; cependant ce sera à l'entraîneur d'adapter et de prendre en compte les caractéristiques physiques, mentales, sociales et émotionnelles de l'athlète. Parfois, cette adaptation peut varier de la présentation classique ou de la position "préférée ».

Les lois de la physique ne peuvent pas changer ; cependant les manières dont vous présentez les préférences d'aptitude de base changeront d'une minute à l'autre, d'un athlète à l'autre. Un instructeur doit être capable de simplifier les composantes de l'instruction en phrases courtes et concises. L'explication, la démonstration et l'application d'une aptitude particulière peuvent être présentées de nombreuses manières. Elargissez vos connaissances de l'entraînement pour gagner en confiance et obtenir les informations dont vous avez besoin pour créer un environnement et une expérience d'apprentissage positifs et amusants pour les athlètes, les entraîneurs assistants et leurs familles.

Suggestions.

1. Étudiez toutes les ressources d'entraînement et de compétences spécifiques au sport de Special Olympics.
2. Restez au courant des règles spécifiques à un sport de Special Olympics.
3. Participez aux séances d'entraînement proposées par Special Olympics, les fédérations sportives spécifiques, les associations et universités.
4. Recherchez de l'aide et une expertise de professionnels locaux d'un sport spécifique.
5. Chaque fois que c'est possible, observez les professionnels, entraîneurs, éducateurs physiques d'un sport instruisant des groupes et des personnes.
6. Les livres d'instructions, DVD, vidéos et magazines spécialisés dans un sport sont des outils utiles pour rester au courant des styles et techniques d'entraînement.
7. Des programmes sportifs télévisés et une couverture de tournoi professionnel, des sites Internet sportifs, des jeux vidéo spécialisés dans un sport, et CD de stratégie peuvent être riches en informations.
8. Observez et appliquez les principes d'entraînement réussis des autres sports.
9. Faites un journal de conseils d'entraînement réussis.

Multiplier les possibilités de compétition pour les athlètes

Dans votre Programme de Sports Special Olympics :

- Donnez votre expertise
- Entraînez des athlètes Special Olympics.
- Dirigez un stage pour des athlètes Special Olympics et utilisez des athlètes normaux comme instructeurs.
- Invitez des athlètes Special Olympics locaux aux événements normaux ; donnez-leur une possibilité de regarder des athlètes et de participer avec eux à un mini-stage.
- Aidez Special Olympics à identifier d'autres entraîneurs comme instructeurs d'écoles d'entraînement et/ou entraîneurs.

Faciliter l'insertion à l'école et dans les programmes communautaires

- Donnez une opportunité d'entraînement commun avec l'équipe normale.
- Reconnaissez et récompensez les athlètes Special Olympics pendant les banquets sportifs annuels et le programme de récompense de l'école.
- Offrez des possibilités de compétition Special Olympics en prélude à la compétition locale.

Mettre les installations à disposition

- Accueillez des sessions d'entraînement, des stages et/ou camps Special Olympics.
- Accueillez des compétitions Special Olympics telles qu'un événement local ou au niveau du Programme.

Encouragez les autres administrateurs, entraîneurs et étudiants à devenir bénévoles

- Laissez les athlètes étudiants faire du bénévolat en tant que partenaires pendant la hors saison ; les athlètes Special Olympics peuvent apprendre et imiter les athlètes talentueux.
- Laissez les athlètes-étudiants faire du bénévolat et aider pour les compétitions locales ou du niveau du programme.

Sensibilisez le public

- Invitez les athlètes Special Olympics à participer à un match ou démonstration lors d'une compétition à domicile.
- Participez aux interviews avec les médias concernant Special Olympics et ses avantages pour les athlètes Special Olympics.
- Accueillez une « Soirée en famille Special Olympics » lors d'une compétition à domicile.

Les athlètes Special Olympics et leur famille assistent à la compétition, reçoivent la reconnaissance, rencontrent l'équipe après la compétition et participent aux séances d'autographes et de photos.

- Intégrez dans votre programme, votre Guide média, newsletter etc. des informations sur Special Olympics.

Collecter des fonds pour votre section locale Special Olympics

- Faites un match de démonstration de pré-saison au profit de Special Olympics.
- Laissez Special Olympics collecter des dons à l'entrée ou aux stands de concessions.

Dans les programmes sportifs de votre communauté

1. Les athlètes étudiants et les collègues découvriront une nouvelle dimension du sport grâce au contact avec ou à l'entraînement d'athlètes Special Olympics.
2. L'expérience du développement de l'amitié et du travail avec des personnes présentant des déficiences intellectuelles fera une différence dans la vie de toutes les personnes impliquées.
3. Les opportunités de couverture média augmenteront grâce à votre soutien de Special Olympics.
4. Lorsque vous sponsorisez/entraînez une équipe Special Olympics, vous bénéficierez d'une exposition de votre Programme dans les événements majeurs de Special Olympics qui accueillent généralement un large public.
5. Les familles et amis des athlètes Special Olympics de votre communauté deviendront actifs, encourageants, et plus conscients de votre programme, augmentant ainsi la participation et la venue à vos événements.
6. Votre programme développera mieux les relations avec la communauté.
7. Vos collègues et athlètes étudiants gagneront de nouveaux points de vue dans l'enseignement des compétences de base et en apprendront de nouvelles.
8. En tant que leader engagé au sein de la communauté, votre rôle de dirigeant sera renforcé et amélioré.
9. Certains entraîneurs Special Olympics peuvent s'engager dans vos cliniques d'entraîneurs.
10. Les niveaux de conscience sur les capacités de personnes avec des déficiences intellectuelles seront améliorés parmi le personnel et les athlètes étudiants.

Multiplier les possibilités de compétition pour les athlètes

Dans votre Programme de Sports Special Olympics :

- Donnez votre expertise
- Entraînez des athlètes Special Olympics.
- Dirigez un stage pour des athlètes Special Olympics et utilisez des athlètes normaux comme instructeurs.
- Invitez des athlètes Special Olympics locaux aux événements normaux ; donnez-leur une possibilité de regarder des athlètes et de participer avec eux à un mini-stage.
- Aidez Special Olympics à identifier d'autres entraîneurs comme instructeurs d'écoles d'entraînement et/ou entraîneurs.

Faciliter l'insertion à l'école et dans les programmes communautaires

- Donnez une opportunité d'entraînement commun avec l'équipe normale.
- Reconnaissez et récompensez les athlètes Special Olympics pendant les banquets sportifs annuels et le programme de récompense de l'école.
- Offrez des possibilités de compétition Special Olympics en prélude à la compétition locale.

Mettre les installations à disposition

- Accueillez des sessions d'entraînement, des stages et/ou camps Special Olympics.
- Accueillez des compétitions Special Olympics telles qu'un événement local ou au niveau du Programme.

Encouragez les autres administrateurs, entraîneurs et étudiants à devenir bénévoles

- Laissez les athlètes étudiants faire du bénévolat en tant que partenaires pendant la hors saison ; les athlètes Special Olympics peuvent apprendre et imiter les athlètes talentueux.
- Laissez les athlètes-étudiants faire du bénévolat et aider pour les compétitions locales ou du niveau du programme.

Sensibilisez le public

- Invitez les athlètes Special Olympics à participer à un match ou démonstration lors d'une compétition à domicile.
- Participez aux interviews avec les médias concernant Special Olympics et ses avantages pour les athlètes Special Olympics.
- Accueillez une « Soirée en famille Special Olympics » lors d'une compétition à domicile.

Les athlètes Special Olympics et leur famille assistent à la compétition, reçoivent la reconnaissance, rencontrent l'équipe après la compétition et participent aux séances d'autographes et de photos.

- Intégrez dans votre programme, votre Guide média, newsletter etc. des informations sur Special Olympics.

Collecter des fonds pour votre section locale Special Olympics

- Faites un match de démonstration de pré-saison au profit de Special Olympics.
- Laissez Special Olympics collecter des dons à l'entrée ou aux stands de concessions.

Dans les programmes sportifs de votre communauté

1. Les athlètes étudiants et les collègues découvriront une nouvelle dimension du sport grâce au contact avec ou à l'entraînement d'athlètes Special Olympics.
2. L'expérience du développement de l'amitié et du travail avec des personnes présentant des déficiences intellectuelles fera une différence dans la vie de toutes les personnes impliquées.
3. Les opportunités de couverture média augmenteront grâce à votre soutien de Special Olympics.
4. Lorsque vous sponsorisez/entraînez une équipe Special Olympics, vous bénéficierez d'une exposition de votre Programme dans les événements majeurs de Special Olympics qui accueillent généralement un large public.
5. Les familles et amis des athlètes Special Olympics de votre communauté deviendront actifs, encourageants, et plus conscients de votre programme, augmentant ainsi la participation et la venue à vos événements.
6. Votre programme développera mieux les relations avec la communauté.
7. Vos collègues et athlètes étudiants gagneront de nouveaux points de vue dans l'enseignement des compétences de base et en apprendront de nouvelles.
8. En tant que leader engagé au sein de la communauté, votre rôle de dirigeant sera renforcé et amélioré.
9. Certains entraîneurs Special Olympics peuvent s'engager dans vos cliniques d'entraîneurs.
10. Les niveaux de conscience sur les capacités de personnes avec des déficiences intellectuelles seront améliorés parmi le personnel et les athlètes étudiants.

Le rôle de l'entraîneur dans Unified Sports®

Les programmes sportifs Special Olympics offrent aux athlètes Special Olympics la possibilité de s'associer à des athlètes non Special Olympics dans des équipes Unified Sports. Les équipes Unified Sports excellent à rassembler la communauté autour du sport et de l'amusement. Ci-après se trouvent les actions dont l'entraîneur serait chargé s'il entraînait une équipe Unified Sports.

1. Evaluer l'athlète Special Olympics et son partenaire (athlète sans déficiences intellectuelles).
2. Créer un programme d'entraînement comme il le ferait pour tout autre niveau de compétition.
3. S'assurer que les athlètes s'entraînent et participent avec leur partenaire dans le cadre des règles sportives officielles.
4. Comprendre tous les niveaux des opportunités de jeu pour l'équipe Unified Sports.