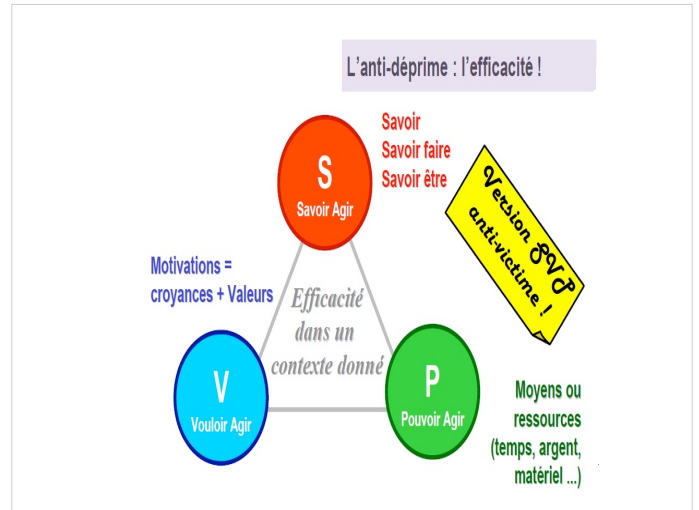


Module Coaching 1

Crissier 3-4 septembre 2011



ENTRAINEUR - COACH

Différences ?

Trois jobs spécifiques différents & complémentaires

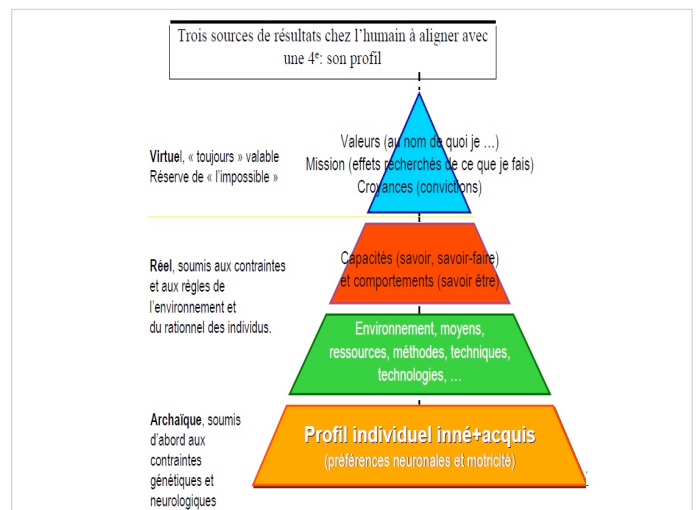


Entraîner

Entraîner =
Développement
de la
performance à
long terme

Coacher

Coacher =
Développement
momentané de
la performance



Le coaching

Quels sont les éléments, selon toi,
qu'il faut posséder pour pouvoir
coacher le mieux que possible ?

(1 idée par feuille)

Le coaching

Compétences personnelles

- Être maître de soi
- Avoir le contrôle de ses émotions et ses pensées
- Avoir un grand degré de motivation personnelle
- Psychologiquement endurant / patient
- Flexibilité (ouverture pour la nouveauté et nouvelles idées)
- Créativité (toujours surprendre de manière nouvelle les joueurs et l'adversaire)
- Volonté de se perfectionner (suivre le développement de la discipline sportive)
- Être autocritique

Le coaching

COMPÉTENCES
TECHNIQUES

COMPÉTENCES
PERSONNELLES

COMPÉTENCES DE
CONDUITE

COMPÉTENCES
SOCIALES

Le coaching

Compétences de conduite

- Capacité de conduite
 - Autorité
 - Empathie
 - Intégrité personnelle
 - Digne de confiance
 - Résistant
 - Coopératif

Le coaching

Compétences techniques

- Spécialiste en ce qui concerne le physique, la technique et la tactique
- Connaît les règles du jeu
- Capacité d'analyse (jeu, joueur; pouvoir développer des stratégies de solutions)
- Capacité d'argumentation (crédibilité)
- Stratégie de solution aux problèmes
- Capacité d'organisation (organisation parfaite)
- Organisation d'entraînement optimale

Le coaching

Compétences de conduite

- Comportements de conduite
 - Réveiller l'enthousiasme
 - Intérêt au joueur / à la personne
 - Être communicatif
 - Relation avec louange et blâme

En toi, il doit brûler ce que tu veux déclencher
chez les autres.

Le coaching

Compétences sociales

- Parvenir à un climat d'apprentissage positif
- Honnêteté / ouverture
- Respectueux / avoir de l'estime
- Neutralité
- S'occuper du cadre
- Création de l'équipe
- Stratégie de résolution des problèmes
- Capacité d'intégration
- Être convaincant

Utilisation du Job Bleu

- ▣ Est-ce un problème vert ?
- ▣ Est-ce un problème rouge ?
- ▣ Est-ce un problème bleu ?

Le coaching

Connaissances particulières

- Particularités individuelles des joueurs (forces / faiblesses)
- Réaction de stress des joueurs
- Présentation des objectifs, intérêts, attentes (joueurs, cadre, société)
- Comment venir à bout et pouvoir régler les difficultés en relation avec le jeu et les conflits

Utilisation du Job Bleu

De quoi ont besoin les joueurs/joueuses pendant le match ?

- Autonomie dans le jeu (capacité à résoudre les problèmes)
- De principes respectant la logique interne du jeu qui leur permettent de développer cette autonomie.
- De quelqu'un qui observe de l'extérieur, qui maintient une position plus neutre, plus globale, plus lucide.

Utilisation du Job Bleu

Utilisation du Job Bleu

De quoi n'ont pas besoin les joueurs pendant le match ?

- De quelqu'un qui est émotionnellement aussi affecté qu'eux-mêmes et qui peut perdre sa lucidité.
- D'encouragement bateau.
- De critiques négatives.
- D'un langage verbal négatif.

Regarde-toi dans le miroir

Tout coach devrait se poser les questions suivantes lorsqu'il planifie une séance d'entraînement, un match, le coach et l'évalue.

Ai-je pensé à la devise «apprendre, réaliser une performance, rire» ?

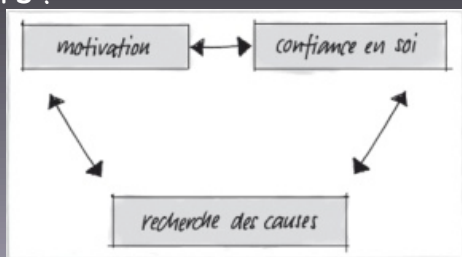
Leur ai-je donné la possibilité de réaliser une performance avec succès

Que pouvons-nous faire sur la glace ?

Le coaching doit absolument être adapté à l'âge. Un enfant de 10 ans ne saurait en aucun cas être coaché comme un joueur d'équipe nationale.

Voir concept pédagogique manuel clé...

Cherchons à féliciter les joueurs lors de bonnes actions, donner des informations uniquement positives et constructives afin de renforcer la confiance des joueurs !



Le coaching

"Le coaching est le mécanisme en ce qui concerne la consultation, la gestion et le contrôle de la part de l'entraîneur, qui devrait amener à une optimisation de la performance durant l'entraînement ou la compétition"

Le coaching Définition

"Le coaching a comme objectif d'influencer le comportement du joueur, afin qu'il puisse fournir une performance optimale"

"Le coaching a comme objectif que le joueur puisse réaliser le concept de l'entraîneur"

Sais-tu quels sont les buts et les tâches du coach

Aider ses joueurs à réaliser ponctuellement une performance optimale, alors que l'entraîneur vise une amélioration à long terme.

Réaliser ponctuellement une performance optimale revient toujours à améliorer la confiance en soi - et nous savons combien il est important qu'un sportif ait confiance en lui. Il arrive fréquemment que le coach et l'entraîneur soit une seule et même personne, ce qui est judicieux, pour ne pas dire nécessaire, au niveau des espoirs. Lors de chaque match et de chaque entraînement, il y a des moments où l'on doit agir en tant que coach et d'autres en tant qu'entraîneur. Le coaching est étroitement lié à des mesures psychologiques et à des tâches de direction.

