

Fixer des objectifs + Coaching de compétition



Modul Trainer B, Swiss Athletics
Isidor Fuchser, Tenero, 31.10.2022

Fixer des objectifs

Question :

Qu'est-ce qui est important dans la manière de procéder lorsqu'on fixe des objectifs ?

Discussion par groupe de deux : 5 min

Fixer des objectifs



Brochure athlétisme planifier

Lire les pages 8-9 svp



Fixer des objectifs - ce que l'on devrait savoir

Objectifs intermédiaires (étapes)

L'objectif principal est fractionné en un système d'objectifs intermédiaires

Concrets et contrôlables

Les buts principaux et intermédiaires doivent être formulés de manière concrète et clairement contrôlable (oui/non). De préférence par des valeurs mesurables sec/kg/m-cm/répétitions/fréquence

Caractère obligatoire des objectifs

Il est mieux de les noter et de les partager aux autres afin qu'ils ne soient pas rétrospectivement modifiés

Conséquences – dans tous les cas !

Atteints ou pas atteints, il en découle des conséquences.

Succès = Célébrer / Reconnaître et éventuellement adapter les prochains objectifs. Ne pas spéculer que mieux aurait pu être fait !

Insuccès = Analyser pourquoi. Ensuite, soit renforcer les efforts ou corriger les objectifs à la baisse.

Fixer des objectifs, comment ? **SMART**

- S** = spécifique Les objectifs doivent être définis de manière évidente (pas vagues, mais aussi précis et concrets que possible)
- M** = mesurable Les objectifs doivent être mesurables (critères de mesures)
- A** = accepté, Les parties prenantes doivent être à 100% derrière attrayants ces buts
- R** = réaliste Les objectifs doivent être possibles
- T** = temporellement défini à chaque objectif correspond un délai, jusqu'à quand l'objectif doit-il être atteint

Exercice : formule pour ton athlète un objectif SMART avec un objectif concret technique ou conditionnel. Présente le brièvement à ton partenaire.

Temps : 5min/5min

Fixer des objectifs, comment ?

Plusieurs niveaux de réalisation !

Quelqu'un qui a une palette d'objectifs précis, dispose d'un plan d'action concret et peut mieux composer avec des situations inattendues.

Et: La confrontation consciente avec les objectifs soutient l'orientation des actions, motive et amplifie les raisons des actions.

Objectifs de résultats :

- Objectifs de performance (par ex. hauteur de saut, temps de course, points décathlon)
- Objectifs de rang (par ex. classement final ou médaille)

Objectifs d'actions :

- Objectif de comportement (par ex. attitude avec laquelle je me présente en compétition)
- Objectif technique (par ex. technique de mouvement que je veux modifier)
- Objectif tactique (par ex. stratégie en course que je veux modifier)

Fixer des objectifs, comment ?

Plusieurs niveaux de réalisation !

Quelqu'un qui a une palette d'objectifs précis, dispose d'un plan d'action concret et peut mieux composer avec des situations inattendues.

Et : La confrontation consciente avec les objectifs soutient l'orientation des actions, motive et amplifie les raisons des actions.

Optimal : quand tout se déroule parfaitement
(survient env. 1x sur 30 essais)

Normal : quand je me trouve en bonne forme sur le stade
(3-6x sur 10 essais)

Minimal : ce que je réussis aussi dans des circonstances
difficiles (7-9x sur 10 essais)

Coaching de compétition : objectifs

Exercice : remplis maintenant pour ton athlète un objectif pour les CS 2022 selon le tableau ci-dessous ! Présente la brièvement à ton partenaire.

Temps : 10min/5min

Taxonomie d'objectif	Objectif optimal	Objectif normal	Objectif minimal
Objectif de performance			
Objectif de placement			
Objectif de comportement			
Objectif technique tactique			

Coaching de compétition : objectifs

Exemple d'objectif pour un sauteur en hauteur

Taxonomie d'objectif	Objectif optimal	Objectif normal	Objectif minimal
Objectif de performance	2,30 m hoch springen	2,25 m hoch springen	2,20 m hoch springen
Objectif de placement	Gewinnen	Platz 1-3	Bis Platz 5
Objectif de comportement	souverän alle Höhen im 1. Versuch springen	Selbstvertrauen und Konzentration behalten	nicht durch Gegner oder Umstände in Hektik bringen lassen
Objectif technique Tactique	neu gelernte Absprungtechnik optimal einsetzen	mit neu gelernter Absprungtechnik umgehen	Verletzung vermeiden

Source : www.coaching-zone.net

Fixer des objectifs, problèmes choisis

Les objectifs ne sont pas suffisamment précis

Définir des critères le plus clair possible, mesurables.



Pas de vérification des objectifs

Planifier déjà lors de la fixation des buts, quand et comment (rester simple !) Un objectif sans vérification n'est que du temps perdu.

Pas d'adaptation des objectifs en cas de non-atteinte

Il est toujours difficile de modifier les objectifs vers le bas !

Il faut admettre la non atteinte d'un but comme partie normale du processus (ce n'est pas un échec !)

Trop rapidement trop d'objectifs

Au début, 1 à 2 buts sont suffisants, plutôt bien «peaufiner» des objectifs à court terme.

Ne pas avoir défini des objectifs de développement à long terme

Important pour le développement technique et les perspectives à long terme

Exemple concret d'un objectif

Objectifs / Controlling

2014-15

Bruno Schürch, 18 ans/ 30.1.1996

Buts de performance et de succès

Distance Saison Best	65m	+/- 1m	<input type="checkbox"/>
Distances régulières	Plus de 63m	60% Comp.	<input type="checkbox"/>
Liste meilleurs J. 1996 EUR	15. Rg (actuel : 22. Rg)	Oui/non	<input type="checkbox"/>
CS U20, J. 1995+96	Médaille	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Concours principal CS actif	Domaine MPS	+/- 1.5m	<input type="checkbox"/>
Nombre concours	9 compétitions (2013:7)	+/- 2	<input type="checkbox"/>
Puissance			
Jeté 5kg EnAr:	> 16.00m (PB: -)	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Jeté 3kg EnAr:	> 19.00m (PB: 17.10)	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Jeté EnAv 3kg:	> 17.50 (PB: 15.75)	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Par-dessus tête 3er, 1.5kg	> 22.00m (PB: 15.50m)	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Jet en tension, 1kg	> 20m (PB: 18.85)	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Lancer sans élan	> 2.85m (PB: 2.52)	Oui/non	<input type="checkbox"/>
20m Départ debout	< tbd	Oui/non	<input type="checkbox"/>
30m lancé	< tbd	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Disciplines annexes			
Poids 6kg	Participer, domaine 9m	+/- 30cm	<input type="checkbox"/>
Longueur	Participer avec > 5.50m	+/- 10cm	<input type="checkbox"/>
100m	Participer < 13.00sec	+/- 0.2sec	<input type="checkbox"/>
Performances de base			
Squat jusqu'à l'horizontale	130kg (115)	+/- 5kg	<input type="checkbox"/>
Épaulé, 3er	80kg (55 ?)	+/- 5kg	<input type="checkbox"/>
Squat 1 jambe, j. d'appui	45kg (env. 35)	+/- 5kg	<input type="checkbox"/>
Arraché-fente, sous genou	55kg (45)	+/- 3kg	<input type="checkbox"/>
DC, 1er / incliné	100kg (85) / 85kg (72.5)	+/- 3kg	<input type="checkbox"/>
Pull-over HL, 3er	70kg (56.5)	+/- 3kg	<input type="checkbox"/>
Pull-over triceps, 3er	50kg (43.2)	+/- 2kg	<input type="checkbox"/>
Tractions 90° / complète	20x (12x) / 8x (4)	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Endurance	80min	Oui/non	<input type="checkbox"/>

Exemple concret d'un objectif

Objectifs d'actions

Technique

Rester sur la plante des pieds lors de la pose de la jambe de poussée	Appliquer lors de chaque lancer, dès début saison comp.	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Pied de poussée posé à 45°	Appliquer lors de chaque lancer, dès début saison comp.	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Pied de la jambe de blocage posé direction du lancer	Appliquer lors de chaque lancer, dès début saison comp.	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Pose du pied de la jambe de traction sous 90° lors du pas d'impulsion	Appliquer lors de chaque lancer, dès mai 2015	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Travail plus actif de la jambe de poussée en rotation vers l'avant	Appliquer lors de chaque lancer, dès juin 2014	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Angle d'envoi pour 80% des lancers sous 15°			
Lancer de base 2+3 : hauteur du bras suffisamment haut (corrigé perception)	Appliquer lors de chaque lancer dès janvier 2014	Oui/non	<input type="checkbox"/>

Mental

Chercher ses limites dans chaque entraînement basé sur buts concrets ; formuler=> révéler => faire (responsabilité personnelle)	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Comp. : trouver les facteurs de Flow personnels et les appliquer avec succès jusqu'à la fin de la saison	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Comp. : établir et appliquer un échauffement de comp. Personnel (exercices, déroulement, préparations), jusqu'aux vacances d'été	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Comp. : établir et tester des mesures pour améliorer la concentration sur soi et bloquer les influences extérieures	Oui/non	<input type="checkbox"/>

Capacité de charge corporelle

80% des entraînements et 90% des compétitions sont surmontées sans douleur	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Robustesse : moins de 20% des entraînements doivent être annulées pour des raisons de santé	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Mesures de récupération : plus de 20x ou toutes les 2 semaines faire un bain régénératif ou massage	Oui/non	<input type="checkbox"/>

Organisation

Argent : obtenir un parrainage de l'aide sportive suisse	Oui/non	<input type="checkbox"/>
Argent : générer un montant de sponsoring à hauteur de 2000.- pour couvrir les frais du camp d'entraînement	Oui/non	<input type="checkbox"/>

Coaching le jour de la compétition

Définition Coaching

...Le Coaching est de l'accompagnement dans le sens d'une aide participative par la résolution de problèmes dans le sport de performance avant, pendant et après les sollicitations et les charges de l'entraînement et de la compétition.

La base repose sur des principes de psychologie et des connaissances de la vie de tous les jours.

Le coaching implique du diagnostique, du conseil, et la modification sous-optimale d'expériences, de comportements et d'actions.

Le critère d'efficacité est la performance sportive réalisée.

Aus: Sportpsychologie, H.Eberspächer

Coaching en compétition : Tâches importantes

- **Orientation mentale** : Tactique, buts, scénarios, script
- **Aide par le pilotage de l'énergie et de la tension du corps** / des muscles avant/pendant/après la compétition
- **Soutien émotionnel** / donner de la sécurité
- **Aider à éliminer les dissipateurs d'énergie et les facteurs de stress** :
Organisation, communication, espaces hors compétition

Remarque : Tapering

Avec le thème coaching en compétition on trouve une parenté avec le terme de tapering.

Ce thème sera traité plus précisément au cours de la formation entraîneur A.

Tout de même nous aimerions encourager les futurs entraîneurs B à voir une petite explication sur ce thème et à leur signaler un article paru dans le mobilesport 07/2014.

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2014/06/Au_top_en_six_semaines.pdf



Coaching au jour de la compétition

Différentes phases du coaching de compétition

- Derniers entraînements
- Avant l'entrée sur le lieu de compétition
- Préparation imminente à la compétition
- Coaching durant la compétition
- Évaluation de la compétition

Coaching de compétition: Derniers entraînements

Devoir du coach : donner de la sécurité, établir la tension musculaire voulue

Devoir de l'athlète : dialogue avec le coach / physio, minimiser les risques de blessures



Foto: Isidor Fuchser / Rieti 2013

Coaching de compétition : Préparation de la compétition avant l'arrivée sur le lieu de compétition

Réduire les facteurs de stress :

- Management du temps, règles, déroulement de l'organisation,
- Distribution des rôles athlète / coach...qui fait quoi ? Attentes ?

Accès

- Déroulement de la journée: faire un script
- Planifier l'alimentation
- Planifier les arrivées
- Planifier le temps, l'horaire



Devoirs du coach

Echauffement,
(construire la tension musculaire)
→ Individuel avec des exercices connus (séries, répétitions).

...mais aussi préparation mentale

- Observer le langage corporel
- Conforter, donner de la sécurité

Devoirs de l'athlète

- Pratiquer ses propres rituels positifs
- Se focaliser sur ses propres actions



Coaching de compétition : orientation mentale

- Activation / relaxation, outils de pilotage : respiration, regard
- Confiance en soi, monologue intérieur
- Technique : par ex. Travail mental des éléments clés (entraînement subvocal = vocalisation à voix basse)
- Concentration sur le moment

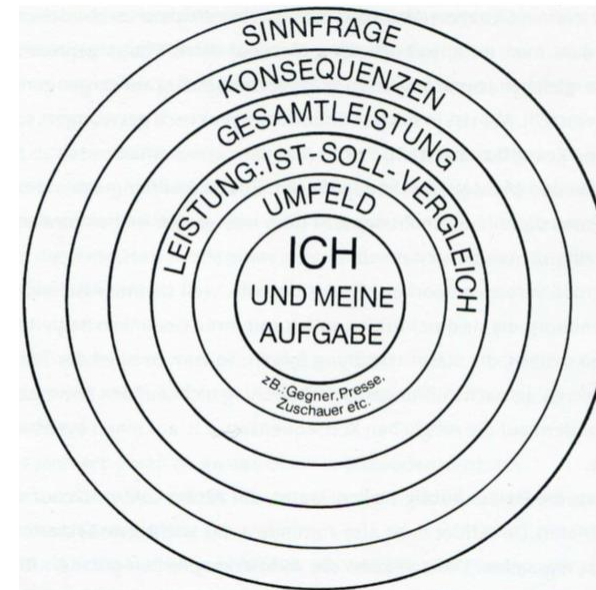
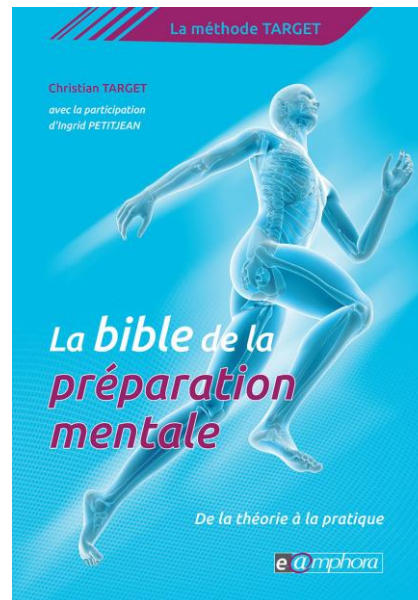


Abbildung: EBERSPÄCHER, Mentales Training

Coaching pendant la compétition

Devoirs du coach

- Confirmer, donner de la sécurité
- Observer et évaluer
- Conseiller et corriger (et féliciter)
- Contrôler et protocoler (tactique)

Wettkampf - Kontrollblatt Hochsprung

Datum: _____ CH-Rekord: _____ Wettkampf / Ort: _____ Wetter: _____

Beginn: _____ Meeting Rekord: _____

Sprunghöhen

SpR	Anfangshöhe	Erstversuch um 10cm	Zweitversuch um 10cm	Dritter Versuch um 10cm
Männer	1.85	bis 2.00	2.00 - 2.18	ab 2.18
Frauen	1.50	bis 1.65	1.65 - 1.83	ab 1.83

Stab

Stab	Anfangshöhe	Erstversuch um 10cm	Zweitversuch um 10cm	Dritter Versuch um 10cm
Männer	4.10	bis 4.70	4.70 - 5.20	ab 5.20
Frauen	2.70	bis 3.30	3.30 - 3.80	ab 3.80

Bemerkungen

StR	Name	Ag	Rel.	Team	SB	PR	BestL	1.85	1.90	1.95	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75	2.80	2.85	2.90	2.95	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	3.60	3.65	3.70	3.75	3.80	3.85	3.90	3.95	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45	4.50	4.55	4.60	4.65	4.70	4.75	4.80	4.85	4.90	4.95	5.00	5.05	5.10	5.15	5.20	5.25	5.30	5.35	5.40	5.45	5.50	5.55	5.60	5.65	5.70	5.75	5.80	5.85	5.90	5.95	6.00	6.05	6.10	6.15	6.20	6.25	6.30	6.35	6.40	6.45	6.50	6.55	6.60	6.65	6.70	6.75	6.80	6.85	6.90	6.95	7.00	7.05	7.10	7.15	7.20	7.25	7.30	7.35	7.40	7.45	7.50	7.55	7.60	7.65	7.70	7.75	7.80	7.85	7.90	7.95	8.00	8.05	8.10	8.15	8.20	8.25	8.30	8.35	8.40	8.45	8.50	8.55	8.60	8.65	8.70	8.75	8.80	8.85	8.90	8.95	9.00	9.05	9.10	9.15	9.20	9.25	9.30	9.35	9.40	9.45	9.50	9.55	9.60	9.65	9.70	9.75	9.80	9.85	9.90	9.95	10.00	10.05	10.10	10.15	10.20	10.25	10.30	10.35	10.40	10.45	10.50	10.55	10.60	10.65	10.70	10.75	10.80	10.85	10.90	10.95	11.00	11.05	11.10	11.15	11.20	11.25	11.30	11.35	11.40	11.45	11.50	11.55	11.60	11.65	11.70	11.75	11.80	11.85	11.90	11.95	12.00	12.05	12.10	12.15	12.20	12.25	12.30	12.35	12.40	12.45	12.50	12.55	12.60	12.65	12.70	12.75	12.80	12.85	12.90	12.95	13.00	13.05	13.10	13.15	13.20	13.25	13.30	13.35	13.40	13.45	13.50	13.55	13.60	13.65	13.70	13.75	13.80	13.85	13.90	13.95	14.00	14.05	14.10	14.15	14.20	14.25	14.30	14.35	14.40	14.45	14.50	14.55	14.60	14.65	14.70	14.75	14.80	14.85	14.90	14.95	15.00	15.05	15.10	15.15	15.20	15.25	15.30	15.35	15.40	15.45	15.50	15.55	15.60	15.65	15.70	15.75	15.80	15.85	15.90	15.95	16.00	16.05	16.10	16.15	16.20	16.25	16.30	16.35	16.40	16.45	16.50	16.55	16.60	16.65	16.70	16.75	16.80	16.85	16.90	16.95	17.00	17.05	17.10	17.15	17.20	17.25	17.30	17.35	17.40	17.45	17.50	17.55	17.60	17.65	17.70	17.75	17.80	17.85	17.90	17.95	18.00	18.05	18.10	18.15	18.20	18.25	18.30	18.35	18.40	18.45	18.50	18.55	18.60	18.65	18.70	18.75	18.80	18.85	18.90	18.95	19.00	19.05	19.10	19.15	19.20	19.25	19.30	19.35	19.40	19.45	19.50	19.55	19.60	19.65	19.70	19.75	19.80	19.85	19.90	19.95	20.00	20.05	20.10	20.15	20.20	20.25	20.30	20.35	20.40	20.45	20.50	20.55	20.60	20.65	20.70	20.75	20.80	20.85	20.90	20.95	21.00	21.05	21.10	21.15	21.20	21.25	21.30	21.35	21.40	21.45	21.50	21.55	21.60	21.65	21.70	21.75	21.80	21.85	21.90	21.95	22.00	22.05	22.10	22.15	22.20	22.25	22.30	22.35	22.40	22.45	22.50	22.55	22.60	22.65	22.70	22.75	22.80	22.85	22.90	22.95	23.00	23.05	23.10	23.15	23.20	23.25	23.30	23.35	23.40	23.45	23.50	23.55	23.60	23.65	23.70	23.75	23.80	23.85	23.90	23.95	24.00	24.05	24.10	24.15	24.20	24.25	24.30	24.35	24.40	24.45	24.50	24.55	24.60	24.65	24.70	24.75	24.80	24.85	24.90	24.95	25.00	25.05	25.10	25.15	25.20	25.25	25.30	25.35	25.40	25.45	25.50	25.55	25.60	25.65	25.70	25.75	25.80	25.85	25.90	25.95	26.00	26.05	26.10	26.15	26.20	26.25	26.30	26.35	26.40	26.45	26.50	26.55	26.60	26.65	26.70	26.75	26.80	26.85	26.90	26.95	27.00	27.05	27.10	27.15	27.20	27.25	27.30	27.35	27.40	27.45	27.50	27.55	27.60	27.65	27.70	27.75	27.80	27.85	27.90	27.95	28.00	28.05	28.10	28.15	28.20	28.25	28.30	28.35	28.40	28.45	28.50	28.55	28.60	28.65	28.70	28.75	28.80	28.85	28.90	28.95	29.00	29.05	29.10	29.15	29.20	29.25	29.30	29.35	29.40	29.45	29.50	29.55	29.60	29.65	29.70	29.75	29.80	29.85	29.90	29.95	30.00	30.05	30.10	30.15	30.20	30.25	30.30	30.35	30.40	30.45	30.50	30.55	30.60	30.65	30.70	30.75	30.80	30.85	30.90	30.95	31.00	31.05	31.10	31.15	31.20	31.25	31.30	31.35	31.40	31.45	31.50	31.55	31.60	31.65	31.70	31.75	31.80	31.85	31.90	31.95	32.00	32.05	32.10	32.15	32.20	32.25	32.30	32.35	32.40	32.45	32.50	32.55	32.60	32.65	32.70	32.75	32.80	32.85	32.90	32.95	33.00	33.05	33.10	33.15	33.20	33.25	33.30	33.35	33.40	33.45	33.50	33.55	33.60	33.65	33.70	33.75	33.80	33.85	33.90	33.95	34.00	34.05	34.10	34.15	34.20	34.25	34.30	34.35	34.40	34.45	34.50	34.55	34.60	34.65	34.70	34.75	34.80	34.85	34.90	34.95	35.00	35.05	35.10	35.15	35.20	35.25	35.30	35.35	35.40	35.45	35.50	35.55	35.60	35.65	35.70	35.75	35.80	35.85	35.90	35.95	36.00	36.05	36.10	36.15	36.20	36.25	36.30	36.35	36.40	36.45	36.50	36.55	36.60	36.65	36.70	36.75	36.80	36.85	36.90	36.95	37.00	37.05	37.10	37.15	37.20	37.25	37.30	37.35	37.40	37.45	37.50	37.55	37.60	37.65	37.70	37.75	37.80	37.85	37.90	37.95	38.00	38.05	38.10	38.15	38.20	38.25	38.30	38.35	38.40	38.45	38.50	38.55	38.60	38.65	38.70	38.75	38.80	38.85	38.90	38.95	39.00	39.05	39.10	39.15	39.20	39.25	39.30	39.35	39.40	39.45	39.50	39.55	39.60	39.65	39.70	39.75	39.80	39.85	39.90	39.95	40.00	40.05	40.10	40.15	40.20	40.25	40.30	40.35	40.40	40.45	40.50	40.55	40.60	40.65	40.70	40.75	40.80	40.85	40.90	40.95	41.00	41.05	41.10	41.15	41.20	41.25	41.30	41.35	41.40	41.45	41.50	41.55	41.60	41.65	41.70	41.75	41.80	41.85	41.90	41.95	42.00	42.05	42.10	42.15	42.20	42.25	42.30	42.35	42.40	42.45	42.50	42.55	42.60	42.65	42.70	42.75	42.80	42.85	42.90	42.95	43.00	43.05	43.10	43.15	43.20	43.25	43.30	43.35	43.40	43.45	43.50	43.55	43.60	43.65	43.70	43.75	43.80	43.85	43.90	43.95	44.00	44.05	44.10	44.15	44.20	44.25	44.30	44.35	44.40	44.45	44.50	44.55	44.60	44.65	44.70	44.75	44.80	44.85	44.90	44.95	45.00	45.05	45.10	45.15	45.20	45.25	45.30	45.35	45.40	45.45	45.50	45.55	45.60	45.65	45.70	45.75	45.80	45.85	45.90	45.95	46.00	46.05	46.10	46.15	46.20	46.25	46.30	46.35	46.40	46.45	46.50	46.55	46.60	46.65	46.70	46.75	46.80	46.85	46.90	46.95	47.00	47.05	47.10	47.15	47.20	47.25	47.30	47.35	47.40	47.45	47.50	47.55	47.60	47.65	47.70	47.75	47.80	47.85	47.90	47.95	48.00	48.05	48.10	48.15	48.20	48.25	48.30	48.35	48.40	48.45	48.50	48.55	48.60	48.65	48.70	48.75	48.80	48.85	48.90	48.95	49.00	49.05	49.10	49.15	49.20	49.25	49.30	49.35	49.40	49.45	49.50	49.55	49.60	49.65	49.70	49.75	49.80	49.85	49.90	49.95	50.00	50.05	50.10	50.15	50.20	50.25	50.30	50.35	50.40	50.45	50.50	50.55	50.60	50.65	50.70	50.75	50.80	50.85	50.90	50.95	51.00	51.05	51.10	51.15	51.20	51.25	51.30	51.35	51.40	51.45	51.50	51.55	51.60	51.65	51.70	51.75	51.80	51.85	51.90	51.95	52.00	52.05	52.10	52.15	52.20	52.25	52.30	52.35	52.40	52.45	52.50	52.55	52.60	52.65	52.70	52.75	52.80	52.85	52.90	52.95	53.00	53.05	53.10	53.15	53.20	53.25	53.30	53.35	53.40	53.45	53.50	53.55	53.60	53.65	53.70	53.75	53.80	53.85	53.90	53.95	54.00	54.05	54.10	54.15	54.20	54.25	54.30	54.35	54.40	54.45	54.50	54.55	54.60	54.65	54.70	54.75	54.80	54.85	54.90	54.95	55.00	55.05	55.10	55.15	55.20	55.25	55.30	55.35	55.40	55.45	55.50	55.55	55.60	55.65	55.70	55.75	55.80	55.85	55.90	55.95	56.00	56.05	56.10	56.15	56.20	56.25	56.30	56.35	56.40	56.45	56.50	56.55	56.60	56.65	56.70	56.75	56.80	56.85	56.90	56.95	57.00	57.05	57.10	57.15	57.20	57.25	57.30	57.35	57.40	57.45	57.50	57.55	57.60	57.65	57.70	57.75	57.80	57.85	57.90	57.95	58.00	58.05	58.10	58.15	58.20	58.25	58.30	58.35	58.40	58.45	58.50	58.55	58.60	58.65	58.70	58.75	58.80	58.85	58.90	58.95	59.00	59.05	59.10	59.15	59.20	59.25	59.30	59.35	59.40	59.45	59.50	59.55	59.60	59.65	59.70	59.75	59.80	59.85	59.90	59.95	60.00	60.05	60.10	60.15	60.20	60.25	60.30	60.35	60.40	60.45	60.50	60.55	60.60	60.65	60.70	60.75	60.80	60.85	60.90	60.95	61.00
-----	------	----	------	------	----	----	-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------


Coaching de compétition : approfondissement

Devoirs du coach et de l'athlète

Évaluer la compétition

- Point de vue de l'athlète – de l'entraîneur
- Discuter de la préparation
- Analyser le déroulement de la compétition
(Conditions, comportement, adversaires...)
- Établir des conséquences
(Entraînement, préparation, compétition)
- Proposer des solutions en commun
- Réaliser...



 Swiss Athletics | Haus des Sports | Postfach 606 | 3000 Bern 22 | Tel +41 (0)31 359 73 00 | Fax +41 (0)31 359 73 01

Evaluation de la compétition

Final entry				Pers. Zielsetzung	
PB	SB	Melderang	Teilnehmer	Resultat*	Rang*

* = Minimalziel „Zielsetzung“

Wettkampf Grossanlass					
Resultat	Rang	Teilnehmer	Top 8/Final	Top 12/16	1. Drittel

Aspect physique et conditionnel
(Préparation à la maison, maladies, blessures, déroulement du dernier entraînement)

Aspect technique
(Feedback selon éléments clés et points faibles)

Final 60mHü, Rang 5 in 8:93



Fehlerkorrektur:

1. Kurzer schritt vor der Hürde und mit Oberkörper in die Hürde hineinlaufen!
2. Linker Arm in Sprinthalung!
3. Schwungbein schneller zum Boden!
4. Durch schnelles und hohes Nachziehbein aktiv von der Hürde weglaufen!

Coaching de compétition : résumé

- Dans la phase de préparation, **le développement de la confiance en soi et la procuration d'une sécurité intérieure** est la priorité principale.
- L'inhabituel peut influencer cela de manière négative.
- Lors de grands rendez-vous, ces facteurs ont encore plus d'importance. Pour cette raison, le coaching lors des grands rendez-vous est plus exigeant que lors de compétitions à la maison.

Conseil :

- Avec des athlètes ambitieux et qui ont un certain potentiel, il est utile de prendre part à des compétitions à l'étranger.
(par ex. France)

5 conseils pour le coaching

- Les bons coachs s'assurent d'une préparation optimale.
Le hasard n'a pas sa place.
- Les bons coachs montrent ce que l'athlète doit réaliser pour atteindre le succès.
- Les bons coachs pensent et agissent positivement.
- Les bons coachs se comportent de manière exemplaire.
- Les bons coachs s'assurent que l'athlète devienne autonome.





Marco Jaeger (Stade Genève)

Entraîneur de Julien Wanders et d'un groupe de 40 coureurs de demi-fond à Genève.

«Dans ma perception en tant qu'entraîneur, il s'agit de faire en sorte que l'athlète devienne de plus en plus autonome. Idéalement, l'athlète prend progressivement l'entraînement à son compte : qu'il y aie un échange, au lieu que je donne toujours le contenu : «Fais ceci ou cela». Avec Julien, nous nous rapprochons toujours plus de ce point».

Un bon entraîneur aide non seulement ses athlètes à devenir rapides, mais aussi à devenir plus libre : il leur apprend à danser sans chaînes.

Source : Swiss Athletics Magazin
Nr. 48 / novembre 2018

Bibliographie et liens

- Eberspächer, H. (1982). Sportpsychologie. Grundlagen, Methoden, Analysen
Reinbek: Rowohlt
- Janssen, J-P (1995). Grundlagen der Sportpsychologie
Wiesbaden: Limpert Verlag
- Rauen, C. (2000). Handbuch Coaching.
Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie
- Christian Target, Ingrid Petitjean. (2016) Éditions Amphora
La Bible de la préparation mentale: La Méthode Target : de la théorie à la ...

Liens Internet

- <http://www.coaching-zone.net/>
- <http://www.coaching-informationen.de/>
- <http://www.uoa.edu/sport-coaching.htm>
- http://www.hbechter.at/Mentaltraining/Mentaltraining_Sport.htm
- http://www.volleyball-training.de/coaching_im_sport.htm
- <http://coachesinfo.com/category/athletics/>