



JS-CH 197191

A110\_f

# Préparation à l'examen

Compétence dans le domaine coaching





# Agenda

1. Règlement de l'examen
2. Les six rôles d'un-e entraîneur-e
3. Séquence de coaching avec feedback collégial
4. Discussion
5. Composition du groupe



# Règlement de l'examen

- Préparation et planification écrite d'une courte séquence d'entraînement (30 min) avec un petit groupe de jeunes athlètes de niveau T4/E1 du modèle FTEM
- La composition de l'athlète sera annoncée lors du module d'introduction ; les athlètes n'ont pas de « relation » avec les candidats (c'est-à-dire qu'ils ne sont pas de leur propre club)
- Exécution de la séquence d'entraînement planifiée



# Dispositions détaillées

## Forme de la planification

- La planification comprend l'objectif principal de la séquence et est conçue pour le niveau de performance des athlètes de la relève (FTEM T4/E1)
- Elle comprend une description détaillée du choix des exercices et des objectifs associés
- La grille « Séquence de coaching » entraîneur A est disponible dans l'espace de téléchargement de Swiss Athletics (également dans le Padlet)



# Dispositions détaillées

## Déroulement

- Exécution de la séquence d'entraînement selon la planification
- Adaptation de la sélection d'exercices en fonction du niveau de performance ou des prédispositions techniques des athlètes
- Coaching (en groupe et/ou individuellement) des athlètes à l'aide de moyens de feedback librement sélectionnables (par exemple, vidéo, imitations, etc.).



# Dispositions détaillées

## Évaluation (1/2)

### Climat

- Quelle est l'ambiance/le climat dans le groupe ou à l'entraînement ?
- Quelle est la relation entre l'entraîneur-e et l'athlète ?
- Quel est le caractère émotionnel de l'entraîneur-e ?

### Conduite

- Quelle est la structure de coaching ou le style de conduite ?
- L'orientation vers les objectifs et l'implication des athlètes ?
- Quel est le rythme de l'entraînement ?



# Dispositions détaillées

## Évaluation (2/2)

### Feedback

- Quel est le style de feedback ?
- Approche axée sur les solutions lors de problèmes ?
- Qualité du feedback ?

### Communication

- Clarté, langage ou instructions simples et compréhensibles ?
- L'orientation de l'athlète dans la communication ?
- Présence / façon de se présenter de l'entraîneur ?



# Les six rôles d'un-e entraîneur-e

Aspekte der Rollenwahrnehmung	Rollen	Trainer/ Trainerin	Berater/ Beraterin	Coach / Coachin	Wettkampf- Coach/ Coachin	Leader/ Leaderin	Spezielle Rollen
	Was zeichnet diese Rolle vor allem aus? Was tue ich?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instruieren</li> <li>Ausbilden</li> <li>Beurteilen</li> <li>Korrigieren</li> <li>Kontrollieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beraten</li> <li>Unterstützen</li> <li>Vorschlagen</li> <li>Initiieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fragen</li> <li>Lösungsorientierung</li> <li>Entwickeln lassen</li> <li>Zuhören</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entscheiden</li> <li>Energien mobilisieren</li> <li>Unterstützen, loben</li> <li>Beobachten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fördern</li> <li>Inspirieren</li> <li>Vorausblicken</li> <li>Managen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mehrfach-Rollen</li> <li>Klären</li> <li>Sonderfälle</li> <li>Informieren</li> </ul>
	Welche Kompetenzen sollte ich vor allem besitzen?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportartwissen</li> <li>Sportwissenschaftliche Fachkompetenz</li> <li>Methodenkompetenz</li> <li>Sozialkompetenz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie T plus:</li> <li>Beratungskompetenz</li> <li>Erfahrung</li> <li>Netzwerk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fragen stellen</li> <li>Athleten aktivieren und arbeiten lassen</li> <li>Empathie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wissen</li> <li>Intuition</li> <li>Erfahrung</li> <li>Entscheiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ethos (Ethik)</li> <li>Pathos (Begeisterung)</li> <li>Logos (Klugheit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klärung</li> <li>Einfühlungsvermögen</li> <li>Gleichbehandlung</li> <li>Respekt</li> </ul>
	Was ist die Rolle der Athleten / der Athletinnen?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausführen</li> <li>Anwenden</li> <li>Umsetzen</li> <li>Ausprobieren</li> <li>Mitdenken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zuhören</li> <li>Aufnehmen</li> <li>Mitdenken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Athlet/Team denkt, reflektiert, arbeitet, entwickelt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vertrauen</li> <li>Anwenden</li> <li>Mitdenken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mitziehen</li> <li>Umsetzen</li> <li>Ideen einbringen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexibilität</li> <li>Verständnis</li> <li>Offenheit</li> </ul>
	In welchem Setting agiere ich?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Training</li> <li>Teamsitzung</li> <li>Unmittelbare Wettkampf-Vorbereitung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gespräche</li> <li>Beratungen</li> <li>Elterngespräch</li> <li>Karrieregespräche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gespräche</li> <li>Training</li> <li>Briefing</li> <li>Debriefing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Briefing</li> <li>Wettkampf</li> <li>Pausen</li> <li>Hot-Debriefing</li> <li>Debriefing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gespräche</li> <li>Aktionen</li> <li>Kampagnen</li> <li>Projekte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gespräche</li> <li>Teamsitzungen</li> <li>Elternabende</li> </ul>
	Welche Tools, Modelle, Konzepte, etc. stehen mir zur Verfügung?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regelkreis der Leistungssteuerung</li> <li>Feedback</li> <li>Monitoring</li> <li>Ethik-Charta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sender-Empfänger-Modell (Schulz v.Thun)</li> <li>Gesprächsraster</li> <li>Evidenz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fragetechniken</li> <li>Ressourcen- und Stärkenorientierung</li> <li>Lösungsorientiertes Coaching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6-Säulen-Modell (Linz)</li> <li>Debriefing-Modell (Hogg/Kellmann; Müller)</li> <li>Wettkampf-Portfolio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erfolgspyramide (Wooden)</li> <li>Führungsgrundsätze und -Werkzeuge (Malik)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Commitment</li> <li>Wertearbeit</li> <li>Supervision</li> <li>Intervision</li> </ul>





# Séquence de coaching avec feedback collégial

## Tâche

- Pensez à un exercice que vous feriez avec des athlètes au niveau de performance requis (T4/E1) lors d'une séance d'entraînement
- Prenez des notes :
  - Qu'est-ce que je veux réaliser avec l'exercice ou pourquoi est-ce que je le fais ?
  - Quels sont les principaux domaines de l'exercice, les possibilités d'erreurs ?
  - Comment je donne mon feedback ?
  - ...
- Ensuite, vous faites une petite séquence de coaching (max. 10 min) avec les athlètes sur place ?
  - Introduction
  - Mise en œuvre avec exercices correctifs possibles
- Les autres entraîneurs-es vous observeront et vous donneront ensuite un feedback collégial en fonction des critères d'évaluation ou des questions des diapositives 6 et 7
- Vous réfléchissez à votre séquence et dites, qu'est-ce que j'ai réussi (comme prévu/présenté) et qu'est-ce que je n'ai pas encore réussi ou qu'est-ce que je dois optimiser



Y a-t-il des différences dans le coaching de compétition  
entre les athlètes dans le domaine du sprint / course à pied  
et les athlètes dans les disciplines techniques ?



## Composition du groupe

<b>Groupe de discipline</b>	Sprint, haies (ev. Concours multiples) <b>Saut et lancer doivent être discutés !</b>
<b>Niveau</b>	T4/E1 (Catégorie U18-U23)
<b>Statut du cadre</b>	Cadre régional et Swiss Athletics Future
<b>Taille du groupe</b>	3 – 5 athlètes féminines resp. masculins
<b>Remarques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les athlètes sont au mieux connus, mais n'ont aucun lien avec leur propre club</li><li>- Les athlètes sont échauffés et prêts à performer ; ils sont au courant de la situation de l'examen</li></ul>