

DOIS-JE OU NON ENTRAÎNER MON ENFANT?



SÉRIE VIDÉO :
IDENTIFICATION
DU TALENT

HAUTS ET BAS
PLONGÉE EN PROFONDEUR

Lorsque nous considérons l'entraînement du point de vue de ce qui est le mieux pour l'athlète, il est important de considérer l'athlète tout d'abord en tant qu'individu. Les bons entraîneurs présentent leurs connaissances à chaque athlète de la même manière. Les grands entraîneurs comprennent l'être humain et son potentiel. Ils s'efforcent de soutenir non seulement leur apprentissage, mais aussi leur croissance pour atteindre l'objectif souhaité.

La meilleure façon de travailler ensemble est d'être sur la même longueur d'onde, de comprendre l'homme et d'évoluer grâce à un retour d'information continu.

Sur la même longueur d'onde :

Partagez vos valeurs, vos limites et votre raison d'être

Les athlètes doivent avoir une vision claire de l'entraîneur, de ses valeurs et des raisons pour lesquelles il entraîne comme il le fait. En partageant les raisons qui sous-tendent l'approche, les athlètes (et les parents) comprennent mieux pourquoi les choses sont faites de cette manière. Cela augmentera l'adhésion et réduira les frictions causées par des attentes différentes.

Il est important de fixer des limites et des attentes dès le début d'une relation. Une conversation claire, plutôt qu'une liste de règles, laisse le temps d'expliquer, de clarifier et de poser des questions. Si vous parvenez à établir une collaboration saine, vous obtiendrez des points en prime!

En voici un exemple : « D'après mon expérience, je trouve que les athlètes peuvent apprendre beaucoup d'un processus de débriefing cohérent à la suite d'un tournoi. Est-ce quelque chose que vous avez fait dans le passé? Si oui, qu'est-ce qui a bien fonctionné? Pour rester cohérent avec tous mes athlètes, j'utilise le format suivant (...). Quand pensez-vous qu'il serait le plus judicieux de faire ce bilan ensemble? Le jour du tournoi? Le lendemain? J'ai constaté qu'attendre une semaine est trop long, alors j'aimerais m'assurer que nous disposons d'au moins 30 minutes en début de semaine pour revoir ce document ensemble. Qu'en pensez-vous? »

Les entraîneurs, les athlètes et les parents doivent également avoir des limites saines et respecter les besoins des uns et des autres pour que chacun puisse donner le meilleur de lui-même. Veuillez à vous référer à vos valeurs et à en expliquer la raison.

Apprenez des athlètes ce qui fonctionne pour eux!

Il peut être très utile de mieux comprendre le style d'apprentissage de l'athlète et ses préférences en matière de rétroaction. En tant que parent, vous devez être en mesure de vous asseoir et de poser ces questions à vos athlètes ; vous ne pouvez pas vous baser sur des suppositions « l'enfant est comme ceci, ou comme cela », car l'entraînement et la rétroaction liés au sport sont différents des consignes comme leur demander de rendre compte du nettoyage de leur chambre ou de leur dire de faire leurs devoirs. Lorsque vous entraînez des athlètes plus jeunes, vous pouvez choisir d'obtenir des informations de la part des parents, ainsi que de l'athlète lui-même.

Les questions que vous pouvez poser pour en savoir plus sur l'athlète sont les suivantes :

- Quels sont les 5 mots que vous utiliseriez pour vous décrire? (ou) Comment vos amis, vos coéquipiers, vos entraîneurs vous décriraient-ils?
- Quand et comment apprenez-vous le mieux? (par exemple, en faisant soi-même, en regardant des vidéos, en recevant des commentaires écrits, en recevant des informations avant notre conversation pour que vous puissiez y réfléchir).
- Quelle est la partie du golf que vous préférez?
- Quelle est votre expérience en matière de golf?
- Quel est le style de coach qui vous convient le mieux?
- Sur quoi vous concentrez-vous en ce moment dans le domaine du golf?

Les athlètes peuvent ne pas connaître les réponses à ces questions et il se peut qu'on ne leur ait jamais posé, ou qu'ils n'y aient jamais pensé auparavant! Si l'athlète n'est pas sûr, discutez avec lui d'une option qui pourrait fonctionner (en fonction de son âge, de son expérience, de son comportement, etc.) et assurez-vous de faire le point après quelques semaines, puis après quelques mois, pour voir si des ajustements peuvent être faits.

Fournir un retour d'information

Les athlètes ont besoin d'entendre des commentaires pour s'améliorer. Si plusieurs personnes fournissent un retour d'information (par exemple, les parents et les entraîneurs, plusieurs entraîneurs), il serait utile que les personnes impliquées se mettent d'accord avec l'athlète sur ce qui fonctionne le mieux.

Imaginez que vous avez 14 ans et qu'un entraîneur vous demande de modifier un aspect spécifique de votre élan. Tu travailles très dur chaque jour pour t'adapter et acquérir de la régularité dans ton nouveau swing. La semaine suivante, un parent ou un autre entraîneur dit : « C'est affreux! Qu'est-ce que tu fais? Qu'est-il arrivé à ton swing? » Que penseriez-vous? Comment vous sentiriez-vous? Et maintenant, qu'allez-vous en faire de votre propre swing?

Il est courant d'entendre des opinions différentes, et une partie de la croissance d'un athlète consistera à apprendre à écouter les commentaires, à envisager des options pour soi-même et à décider des prochaines étapes sur la base de ce en quoi il a confiance et de ce qui est important pour lui. Alors que les athlètes s'efforcent de développer cette compétence, réfléchissez à la manière dont vous pouvez les aider à prendre des décisions qui leur conviennent. Le fait d'avoir plusieurs avis de personnes plus âgées ou plus sages peut causer beaucoup d'anxiété et de stress à l'athlète, qui veut bien faire et ne contrarier personne.

Voici quelques points clés pour fournir un retour d'information utile :

- Découvrir ce que la personne veut apprendre et ce qu'elle pense de certaines choses
- Fixer des attentes concernant le processus de retour d'information et rester cohérent (par exemple : « Je veux connaître vos impressions sur la façon dont s'est déroulé le processus, puis je vous ferai part de 1 à 3 points sur lesquels je pense que nous pouvons nous concentrer la semaine prochaine sur la base de ce tour de table »).
- La relation, l'objectif et la manière dont vous vous sentez par rapport au retour d'information restent des priorités dans la conversation.
- Soyez clairs
- Vérifier la compréhension, les réflexions et les questions
- Fournir différents types de retour d'information : coaching, évaluation et appréciation
- Demandez à l'athlète ce qu'il pense être l'objectif ou le changement à effectuer. Une bonne occasion d'exercer cette compétence est d'énumérer ensemble un certain nombre d'options et d'examiner les raisons pour lesquelles elles peuvent ou ne peuvent pas fonctionner.

« Si nous retirons l'étiquette, nous constatons que le retour d'information a à la fois un passé et un avenir. Il y a une composante rétrospective ('voici ce que j'ai remarqué') et une composante prospective ('voici ce tu devrais faire'). Pour clarifier la rétroaction, nous devons donc être 'spécifique' sur deux points : 1) d'où vient cette rétroaction et 2) où va cette rétroaction. »

- Douglas Stone et Sheila Heen, auteurs de "Thanks for the Feedback : The Science and Art of Receiving Feedback Well" (Merci de votre rétroaction : la science et l'art de bien recevoir la rétroaction)