

8 IDEES FORCES POUR L'ENTRAINEUR ET L'ATHLETE

1 Les chemins de la vérité sont multiples

En tennis par exemple, la meilleure préparation est celle qui permet d'amener le joueur au plus haut niveau de compétitivité, le plus tôt possible avec les meilleures chances de durer longtemps à son rendement maximum sans avoir hypothéqué son avenir professionnel, son intégrité physique et ses chances de réussir sa vie affective.

La pire des choses est de ne pas réussir à se déterminer sur 1 choix de préparation, de tergiverser sans cesse, ou de ne pas persévérer suffisamment longtemps avec confiance et conviction dans une voie choisie après mûre réflexion.

2 Entraîner, s'entraîner, c'est gérer des compromis

Exemple : Individualiser l'entraînement/ Bénéficier de la dynamique de groupe
S'ouvrir à d'autres domaines/ Ne pas se disperser
Ecouter son corps/ Dépasser ses limites

3 Rien de durable ne peut s'acquérir sans le temps et la progressivité

L'arrêt complet de la discipline est néfaste quelque soit les circonstances (récup, prépa foncière etc. etc.)

4 Justifier et positiver chaque séance

5 Bien cibler la préparation spécifique

Rythme, vitesse, engagement, condition etc.etc.

6 Pour progresser il faut éventuellement accepter de régresser temporairement

EX : 3 années - Conceptualiser une technique et des coordinations différentes
- Nouvelle musculature et nouvelles connexions nerveuses
- Résultats

7 Cultiver l'adaptabilité et la rusticité

8 Ne pas se créer de dépendance

(Attention aux rituels qui peuvent devenir gênants.....)

10 IDEES DIRECTRICES POUR L'ENTRAINEUR

1 Entraîner, c'est l'engagement d'un homme vis-à-vis d'un autre homme

2 Qui peut le moins vous apportera le plus

3 Avec bon sens et observation rigoureuse, ne rien prendre pour argent comptant (courant, idée novatrice)

4 Rétroagir (feed back de ses cours)

5 Eviter les pièges du paraître

6 Entraîner au second degré : » l'observation au 1^{er} degré aboutie à l'élaboration de structure pédagogique au 1^{er} degré, parfaitement inefficace ». Il faut traiter les causes, pas les effets. Il faut intervenir en remontant aux sources du problème

7 Maîtrise des fondamentaux avant une spécialisation.

8 Pour chaque athlète une préparation individualisée

- Qualitatif
- Quantitatif (tenir compte des éléments extérieur)
- L'entraîneur doit justifier chaque effort qu'il propose au sportif. L'affinage terminal est capital (lien avec l'entraîneur capital)

9 Démarche créatrice et œil neuf :

- Acquérir des connaissances éloignées de notre activité
- Se constituer un capital de naïveté afin de se dégager des normes, des préjugés.

10 Coacher, Entraîner par plaisir

- 10% de la réussite de l'athlète est accordé à l'entraîneur
- 90% de l'échec de l'athlète est dû à l'entraîneur
- L'entraîneur qui se concentre exclusivement sur les résultats de leur athlète ne trouvera pas le meilleur sens à son engagement

"Le talent ne suffit pas, ce sont des qualités telles que la discipline, la concentration et la détermination qui permettent aux plus grands de se distinguer."

"L'erreur fatale consiste à croire que ce qui est assez bien est suffisant."

"Le meilleur moyen de combattre les baisses d'énergie est de ne pas les ignorer. Lutter contre elles est la meilleure manière de gaspiller son énergie.
Prenez le temps de vous détendre."

"La vie est une école, et la découverte de ses talents demande toute une vie".

"Les compétences professionnelles ne sont pas une fin en soi. Il s'agit d'un matériau brut à partir duquel façonner son destin."

"Les informations qui n'incitent pas à aller de l'avant sont inutiles".

"Le propre d'une critique efficace est qu'elle s'applique aux actes d'une personne et non à la personne".

"Une bonne critique ne conduit jamais à une impasse".

"La franchise entraîne la confiance et non la suspicion".

"Si vous voulez améliorer vos performances, associez vous à meilleur que vous. Rien ne peut vous forcer davantage à donner 110% que d'avoir à rivaliser avec quelqu'un qui se donne déjà à 110%".

« Ce sont les petits détails qui permettent de construire les relations durables »

« Ce sont les résultats et non les compliments qui donnent une bonne réputation »

« On détermine d'abord le résultat souhaité, puis on calcule l'effort nécessaire »

« Essayer toujours d'aborder un problème comme si c'était la 1^{ère} fois que vous le rencontriez. Oubliez la façon dont vous vous y êtes attaqué par le passé. Ne considérez jamais que tout va de soi, hormis peut être qu'il y a toujours une solution à un problème. »

« Les meilleures idées sont à la fois audacieuses et réalisables. Un mélange d'objectifs et de rêves est le signe le plus sûr d'une imagination active et féconde. »

« Si votre 1^{ère} idée donne de bons résultats et peut encore en donner de meilleures, réfléchissez bien avant de vous lancer dans d'autres. »

« Rien n'est plus dangereux qu'une idée lorsque vous n'en avez qu'une. »

« Pensez toujours que travailler à perte peut être une tactique judicieuse ».

"Dans la vie, il ne s'agit pas d'avoir de bonnes cartes en main, mais de bien jouer avec de mauvaises cartes."

L'INSPIRATION NE TOMBE PAS DU CIEL, ELLE N'EST QUE LE FRUIT DU TRAVAIL