



## SPORT DE QUALITÉ | ENTRAÎNEURS

Le développement à long terme de l'athlète et le développement à long terme du joueur sont des cadres de travail ou des feuilles de route pour des étapes appropriées à l'âge et au stade vers un mouvement de qualité dans le sport et la vie. Lorsqu'ils sont correctement mis en œuvre, ils peuvent être utilisés pour soutenir votre philosophie et votre progression comme entraîneur.

Le développement holistique des athlètes signifie que nous nous concentrons sur le développement complet des athlètes. Pour aider à simplifier ce sens, il a été décomposé en 5C.

- Compétence – capacité physique telle que la vitesse, la force, l'endurance, etc. +
- Compétence – capacités techniques/tactiques telles que dribbler, manier un bâton, etc. +
- Caractère – capacité mentale/psychologique telle que le respect du jeu, des coéquipiers, des adversaires, etc. +
- Confiance – capacité mentale/psychologique telle que la résilience, le cran, la force mentale, etc. +
- Connexion – capacité sociale/émotionnelle telle qu'avoir du plaisir, relations avec les coéquipiers, etc.

Comme le dit le proverbe « vous entraînez comme vous avez été entraîné »; cependant, il est important de savoir que les parents ne sont plus parents de la façon dont ils ont été éduqués, et les enseignants n'enseignent plus de la façon dont ils ont été enseignés. C'est 2/3 des influences majeures qui ont changé d'approche; par conséquent, les entraîneurs doivent également s'adapter, notamment à la lumière des recherches et des meilleures pratiques en matière d'entraînement de qualité.

### **TOP CINQ DES ATTRIBUTS QUE LES ENTRAÎNEURS DEVRAIENT APPORTER À L'EXPÉRIENCE SPORTIVE JUVÉNILÉ :**

1. Mentalité de leadership de serviteur. Les enfants, les familles et le processus sont la priorité.
2. État d'esprit d'apprentissage tout au long de la vie. Ouvert à la formation continue dans les domaines manquants.
3. Inspirer les enfants à croire en eux d'abord, les systèmes ensuite.
4. Vision annuelle de l'entraînement et plans de pratique hebdomadaires obligatoires partagés avec les parties prenantes.
5. Confiance dans le suivi du processus à long terme convenu, malgré les résultats à court terme.

### **TOP CINQ DES ATTENTES DES ENTRAÎNEURS DANS L'EXPÉRIENCE SPORTIVE JUVÉNILÉ :**

1. Que chaque enfant avec lequel vous entrez en contact aime son expérience et souhaite continuer dans ce sport même après vous avoir quitté.
2. Appréciation et respect des athlètes, des parents et des pairs entraîneurs.
3. Les questions et l'examen minutieux des décisions individuelles, d'équipe et de match feront toujours partie du processus.
4. Être mis au défi de sortir des sentiers battus pour rencontrer différentes personnalités là où elles sont.
5. Le soutien complet de votre organisation sportive et de votre organe directeur.

Pour de l'aide supplémentaire, connectez-vous avec nous <http://qsporthub.com/connect/>