

L'entraîneur et l'athlète

Adapté et traduit librement de : Kettlebell Rx : The Complete Guide for Athletes and Coaches. By Jeff Martone. Victory Belt Publisher. 2015.

Les 5 étapes pour aider l'athlète à développer une compétence :

- 1- Raconter et expliquer
- 2- Démontrer, montrer par l'exemple
- 3- Faire pratiquer. « *La pratique ne rend pas parfait mais permanent* »
- 4- Observer et donner des commentaires et critiques constructives.
- 5- Récompenser, rediriger, renforcer.

Les 3 étapes du développement d'une compétence :

- 1- Étape **cognitive**
 - Questions, erreurs
 - Inconscience de son incompétence
 - Conscience de son incompétence sans savoir comment changer
 - Besoin de démonstration et de plus de pratique
- 2- Étape **associative**
 - Faire le lien avec une connaissance ou compétence ultérieure et l'adapter à la nouvelle situation
 - Raffinement et modification
 - Qualité et non quantité
- 3- **Autonomie**
 - Dernière étape, ça devient automatique
 - L'apprenti n'a plus à repasser toutes les étapes et peut détecter ses propres erreurs et les corriger
 - Maîtrise de la technique, devient maître

Nombre de répétitions : 100 fois le nombre requis pour le faire correctement sans aide. Dépend aussi de la motivation.

Ex. : si ça prend 3 répétitions pour le faire sans aide, il faut compter 300 répétitions pour arriver à la maîtrise parfaite.

Nécessité d'un bon entraîneur ou d'un partenaire.

« Il vaut mieux être deux que tout seul, parce qu'à deux on retire un bon profit du travail. En effet en cas de chute, l'un relève son compagnon, mais malheur à celui qui est seul et qui tombe sans avoir de proche pour le relever » Écc 4.9-10 SG21

Le « coach » ou le partenaire est important pour voir et identifier les petites erreurs qui ne sont visibles que de l'extérieur, ou d'un autre point de vue.

N.b. : Le « coaching » dans nos églises n'est malheureusement pas la règle, et nous avons développé une attitude orgueilleuse qui ne permet pas de recevoir de conseils, surtout dans le contexte hiérarchisé de nos structures. L'idée d'être « le serviteur de tous » est un peu perdue...

Si on ne peut avoir d'observateur, un miroir ou une caméra pourront être utiles afin de se voir en action et discerner les erreurs à corriger, mais de façon très limitée.

Importance pour l'apprenti d'enseigner à son tour.

Enseigner nous permet de maîtriser plus rapidement.

« Le fer aiguisé le fer, l'homme s'aiguisé au contact de son prochain. » Pr 27.17

Le fait d'enseigner à un autre nous oblige à **faire une synthèse** et à reformuler le concept dans nos mots et notre propre expression. On **conscientise** ainsi les étapes, les points essentiels et on **mémorise** plus rapidement...

*« L'enseignant médiocre parle,
Le bon enseignant explique,
L'enseignant supérieur démontre,
L'enseignant exceptionnel inspire. »*

William Arthur Ward