

CHOISIR LE MESSAGE À FAIRE PASSER À UN MOMENT CRUCIAL DE LA COMPÉTITION

1 OBJECTIFS ET CONTENU

Intéressant d'avoir une manière constante de fonctionner (par exemple):

- Discours de l'entraîneur
- Statistiques et analyses de performance
- Un mot des joueurs ou du capitaine
- Cri de guerre

Savoir quel est votre objectif pour être plus efficace :

- Donner des instructions
- Calmer
- Changer le plan de jeu
- Aider les athlètes à gagner en confiance



2 MANIÈRE DE DÉLIVRER

- Eviter les « pourquoi » : ils ramènent au passé alors que l'on veut se concentrer sur la suite
- Se concentrer sur des instructions spécifiques ou du renforcement positif
- Donner des feedbacks seulement si ce sont des éléments contrôlables par l'athlète sur le moment
- Aligner le ton avec le contenu



3 S'ADAPTER AUX DIFFÉRENCES

Connaître les préférences et les singularités de chaque athlète pour savoir s'adapter à leurs besoins

