

Recommandations pour les entraîneurs et dirigeants de haute performance

Les entraîneurs et dirigeants s'occupant d'athlètes des stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner du DLTA doivent prendre en compte les besoins psychosociaux des athlètes féminines afin de créer des conditions optimales et de mettre en place les meilleurs systèmes possibles pour assurer le succès des athlètes.

1. INSTRUISEZ-VOUS – Consacrez du temps à en apprendre sur les facteurs psychosociaux qui influent sur les athlètes féminines et la façon de diminuer les obstacles qui empêchent leur pleine participation et leur performance optimale. Encouragez tous ceux qui côtoient vos athlètes, notamment le personnel de soutien, les parents et la famille, à se perfectionner et donnez-leur en l'occasion.

2. CONSACREZ-VOUS AU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU TALENT – Respectez le champ de capacité de tous vos athlètes. Développez la motivation intrinsèque et le désir de perfectionner les compétences. Mettez l'accent sur le choix personnel et la responsabilité en encourageant vos athlètes à pratiquer leurs habiletés motrices et sportives hors des entraînements organisés. Concevez le talent comme un système en développement. Donnez des occasions de repos mental et physique. Soyez proactif en abordant les transitions que vivent les athlètes; donnez des suggestions de voies d'accès et de sortie, notamment des liens vers d'autres sports, de même que des occasions d'entraînement et d'arbitrage. Gardez des liens en période de désengagement, que la participation de l'athlète soit interrompue temporairement ou à plus long terme.

3. CRÉEZ UNE AMBIANCE DE PERFORMANCE OPTIMALE – Respectez la personnalité différente et unique de chaque athlète. Utilisez des tactiques appropriées pour motiver chaque individu, sachant que certaines tactiques sont efficaces avec certains, mais ont une incidence négative sur d'autres. Affichez une attitude positive et communiquez de façon respectueuse (verbal et non verbal). Transmettez une rétroaction constructive et précise; mettez à profit les erreurs pour favoriser l'auto-apprentissage. Mettez au défi les athlètes à tous les niveaux (physique, mental, émotif et social) et encouragez-les à atteindre leur plein potentiel. Faites en sorte que les athlètes et le personnel d'entraînement collaborent à l'établissement des objectifs.

4. CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT INCLUSIF – Prenez la responsabilité de gérer la dynamique sociale de l'équipe. Abordez de façon proactive les signes de désengagement des membres de l'équipe. Pratiques prometteuses permettant d'établir une dynamique d'équipe positive:

- Établissez des contrats sociaux ou des codes de conduite qui comprennent des valeurs et des attentes communes pour ce qui est des comportements positifs. Déterminez des règles précises pour créer et maintenir un environnement inclusif (p. ex., envoi de messages textes interdit dans le vestiaire), puis mettez en oeuvre des conséquences convenues conformes aux valeurs, aux règles et aux politiques.

- Mettez en application une politique de tolérance zéro face à l'intimidation, au harcèlement, au racisme et à l'homophobie.
- Intégrez du « temps social » aux entraînements grâce à des activités informelles (p. ex., discuter pendant le réchauffement, jouer à des jeux modifiés ou donner l'occasion aux membres de l'équipe d'animer les activités à tour de rôle).

Organisez des activités sociales en plus des matchs et des entraînements (p. ex., randonnées ou repas en équipe, assister à un événement sportif féminin, aller au cinéma ou prendre part à un événement de bienfaisance).

- Sachez quand utiliser l'humour et permettre aux athlètes de blaguer et de se sentir détendus pendant l'entraînement.
- Changez les partenaires et la composition des groupes lors des entraînements pour encourager l'interaction et éviter la formation de cliques, qui peuvent bien détruire une équipe ou nuire à la camaraderie au sein d'un club.
- Respectez chaque athlète et passez autant de temps avec chacun pour éviter toute perception de favoritisme.
- Accueillez les nouveaux venus et évitez les événements « recrue », qui mettent l'accent sur la disparité entre les membres de l'équipe.

5. DIMINUEZ LE STRESS – Minimisez les influences sociales qui génèrent du stress, telle la pression parentale, un climat axé sur l'ego, les approches punitives à la discipline et le leadership autoritaire et autocratique. Les athlètes féminines sont plus enclines à intérioriser leurs problèmes émotifs qu'à parler des conflits et des difficultés personnelles. Proposez des outils et des stratégies d'adaptation personnalisés, puis développez des ressources sociales entre les athlètes féminines, comme une formation à la relaxation, du soutien et des liens sociaux.

6. APPUYEZ UNE CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT OPTIMALE – La performance peut connaître des plateaux, des baisses et des sommets en raison de nombreux facteurs, notamment les problèmes physiques et psychosociaux. Concevez et mettez en oeuvre des programmes de formation appropriés du point de vue du développement qui prennent en considération les aspects physiques et psychosociaux du développement d'un athlète. Familiarisez vous avec l'histoire personnelle et l'historique sportif de vos athlètes, car cela pourrait vous donner un aperçu des facteurs psychosociaux précis ayant une incidence sur leur vie et leurs expériences sportives.



www.womenandsport.ca



info@womenandsport.ca



[@womenandsportCA](https://www.facebook.com/womenandsportCA)



FEMMES ET SPORT AU CANADA
CANADIAN WOMEN & SPORT



Le sport c'est
pour la vie

Canada