

Perfectionnez-vous - 10 conseils pour le bien-être de l'entraîneur

Ann Quinn (Quinnessential Edge, Londres, Grande Bretagne)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 50 (18): 3 - 4

RÉSUMÉ

Cet article présente certains conseils pour vous aider à perfectionner la personne la plus importante de toutes - vous, de sorte que vous puissiez profiter de votre voyage vers le succès aussi bien dans le court que hors de lui.

Mots clés: Bien-être de l'entraîneur, santé, auto-amélioration.

Courriel de l'auteur: ann@annquinn.com.

INTRODUCTION

La recherche sur l'entraînement a beaucoup augmenté ces deux dernières décennies, mais le bien-être des entraîneurs professionnels est un domaine encore en herbe. On attend beaucoup de vous en tant qu'entraîneur. Tous les jours vous jouez le rôle d'entraîneur, éducateur, physiologiste, homme d'affaires, psychologue, administrateur, et la liste continue. Vous êtes toujours en train de planifier et d'assurer des cours, de vous occuper de la boutique ou de regarder des matchs ; cela, seulement dans le travail. De plus, il y a la famille, la communauté et un grand nombre d'engagements, et généralement celui qui se trouve à la fin de la liste, c'est Vous. Cette situation, vous semble-t-elle familière ? Mais bon, vous n'êtes pas seul.

1. ÉVALUEZ-VOUS !

Nous évaluons nos joueurs, leurs points forts et leurs points faibles, et nous préparons les mises à jour des rapports, mais pour vous, que faites-vous ? Savez-vous si vous êtes en forme ? Quand avez-vous fait votre dernière analyse de sang, un contrôle de cholestérol et de tension sanguine ou un contrôle médical approfondi ? Êtes-vous allé chez le dentiste ou chez l'oculiste dernièrement ? Le fait de se sentir en forme et actif dans le court ne signifie pas que vous êtes invincible et que rien ne va vous arriver. Les entraîneurs de tennis subissent de niveaux d'épuisement (burnout) similaires à ceux d'autres professionnels qui donnent des soins. (Eklund, Kelly et Ritter-Taylor, 1999). Les niveaux de tension et de stress dus à la gestion de votre entreprise ajoutés à ceux d'autres obligations peuvent être énormes. Si vous êtes malade, stressé ou épuisé, vous ne pourrez aider personne. Votre santé est votre trésor.



2. CRÉEZ UNE VISION PASSIONNANTE - POUR VOUS ET POUR VOTRE ENTREPRISE

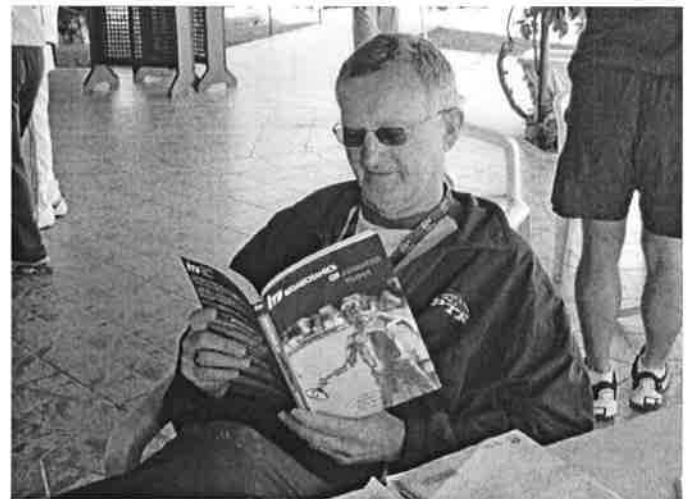
Créez une vision exacte vers où vous voulez aller de sorte que vous puissiez avancer dans cette direction avec enthousiasme. Rendez ces objectifs inspirateurs et convaincants. Ne les oubliez jamais. Que désirez-vous pour vos joueurs et pour votre entreprise ? Fixez vos objectifs et planifiez cette vision future passionnante parce que c'est là où vous passerez le reste de votre vie. Travailler pour atteindre des buts si importants est associé à un meilleur bien-être. (Klinger, 1977 ; Sheldon, Kasser, Smith et Share, 2002) Rendez cela possible !

3. PRÉPAREZ-VOUS POUR ENTRAÎNER

Nous disons tous à nos joueurs de s'échauffer et de se préparer pour leurs matchs et entraînement, mais vous, vous préparez-vous pour entraîner ou allez-vous au terrain sans aucune préparation en amont ? Il vaut mieux consacrer un certain temps à l'échauffement que sortir du court pour soigner une blessure. De plus, vous appliquez-vous du protecteur solaire et portez-vous un chapeau quand il fait soleil ? Pas beaucoup d'entraîneurs le font comme il faut. L'écran solaire doit être appliqué toutes les 2 heures ou plus souvent si vous transpirez beaucoup. Le cancer de peau est le type de cancer plus facile à prévenir, cependant en Australie, il y a plus de gens qui meurent à cause de ce cancer que dans accidents automobilistiques. Rappelez-vous, mieux vaut prévenir que guérir. Il faut défendre votre vie.

4. SOYEZ INNOVATEUR

Nous voulons tous être le mieux possible ? Que pouvez-vous faire pour être innovateur ? Les entraîneurs (athlètes et parents de joueurs) peuvent être toujours bien informés grâce à la pléthore d'information disponible sur Internet et à la facilité pour l'obtenir partout et à tout moment. Comment pouvez-vous donc être innovateur ? Soyez créatif. Appliquez la pensée parallèle. Olusoga et son équipe (2009) ont souligné l'importance de l'entraînement des compétences psychologiques afin d'aider les entraîneurs à mieux gérer les diverses exigences de l'entraînement à niveau mondial. Tenez aussi compte de ce que font les autres sports. Créez une ambiance effective d'apprentissage pour vous et pour vos joueurs, lisez, parlez avec d'autres entraîneurs, cherchez un chemin différent. Emballez-vous. Prenez un engagement avec vos joueurs en les inspirant pour qu'ils atteignent leur plus fort potentiel. Les petites choses font la grande différence.



5. APPRENEZ TOUJOURS

L'engagement avec l'amélioration continue et l'apprentissage accéléré sont essentiels pour les entraîneurs de tous les niveaux. Vous pouvez y réussir de mille manières différentes : en assistant à des conférences,

en lisant, en regardant des vidéos, en surfant sur Internet, en parlant avec d'autres entraîneurs, et en faisant que vos propres expériences deviennent votre propre laboratoire d'entraînement. Stimulez-vous. L'action est la meilleure manière d'apprendre. Il faut toujours aller un pas en avant. Amusez-vous et soyez créatif. Parfois le plus grand apprentissage provient de nos propres erreurs. Ne soyez pas obsédé par le fait de gagner-perdre. On a démontré que les entraîneurs s'épuisent plus facilement s'ils sont plus concentrés sur les matchs gagnés et perdus. Concentrez-vous sur votre performance, par exemple sur un enseignement plus effectif, stratégie, optimisation de la préparation physique, développement de la force mentale, contrôle émotionnel et création d'une ambiance motivante pour les joueurs. (Duda et cols., 1999). Regardez les choses autrement. Trouvez un mentor qui vous appuie.

6. PRENEZ DE L'ÉNERGIE

Mettez-vous en œuvre ce que vous prônez ? Les entraîneurs conseillent toujours à leurs joueurs de boire et de manger pour gagner. En donnez-vous l'exemple ? Avez-vous toujours à la portée de la main une barre énergisante et une boisson ? Les mêmes principes régissent pour vous et pour vos joueurs. Soyez le modèle de vos élèves. L'ingestion inappropriée de liquides et/ou la transpiration excessive pendant le travail dur font que votre intensité soit plus faible, vous vous fatiguez plus vite et vous réagissez plus lentement. Vous ne pouvez pas gagner. Prenez de l'énergie !



7. RECHARGEZ VOS BATTERIES ET REPRENEZ VOS FORCES

Les symptômes de l'excès de travail sont l'irritabilité, l'hypertension, l'impatience, la perte de dynamisme et la résolution. Travailler en excès n'est pas bon pour votre santé ni pour vos classes. Vous devez aussi planifier votre récupération. Savoir couper, se déconnecter du monde et récupérer des forces est aussi important pour la réussite et le bien-être que se remplir d'enthousiasme et être prêt à gagner un grand match. Il s'agit bien d'un rajeunissement physique ainsi qu'émotionnel. Le fait de bien dormir toute la nuit aide beaucoup à recharger les batteries. Il y a aussi certaines activités passives qui aident à se récupérer : massages, bains chauds, bains glacés, méditer, dormir la sieste, respirer profondément, lire, regarder la télé ou profiter d'un moment de paix. Les activités de récupération active impliquent le mouvement du corps, telles que faire du jogging, le yoga, les étirements, pilates et sports de loisirs. Les pauses entre les classes aident à maintenir l'engagement total ainsi qu'un court congé dans un autre endroit. Vous n'avez donc pas d'excuse !

8. VIVEZ AVEC GRATITUDE

Une excellente manière d'atteindre le bien-être consiste simplement à prendre le temps pour être reconnaissant. Nous qui travaillons en jouant au tennis et en voyageant tout autour du monde, et qui avons de l'influence sur la vie de bien des joueurs, nous avons vraiment de la chance. Prenez conscience, appréciez, ressentez, expérimentez

et anticipez tout ce que la vie vous offre de bon. Allez et écrivez-le tout de suite. Profitez de toutes les grandes bénédictions à chaque instant que la vie vous donne. Vivez dans une attitude permanente de reconnaissance.

9. CREEZ UNE AMBIANCE GAGNANTE

Tenez compte de la différence entre pratiquer dans le court central lors d'un Grand Chelem et dans un court avec des trous, avec des lignes et des clôtures en mauvais état, et avec un éclairage insuffisant. Votre entourage marque bien la différence pour votre bien-être et ceux qui vous entourent. Que pourriez-vous faire pour améliorer votre entourage ? Non seulement là où vous enseignez, mais aussi votre bureau, votre auto, vos vêtements et tout ce qui vous entoure. Dans des ambiances bien conçues, vous serez plus créatif et productif (Leonard, 2000). Vous y aurez plus d'énergie et vous pourrez atteindre vos buts plus facilement. L'équipement adéquat vous aidera à faire de votre mieux et à vous sentir bien. Créez un climat dans lequel le talent de vos joueurs puisse naître.

10. TROUVEZ LE TEMPS POUR VOUS AMUSER

Il est capital d'organiser des sorties pour s'amuser. Lorsque le travail vous consomme, vous perdez instantanément le contact avec toutes les autres choses importantes de votre vie. Réservez du temps pour vous amuser. Ravivez votre feu intérieur. Faites que votre rajeunissement soit aussi important que le travail. Votre santé dépend de cela. Quelques idées : trouvez le temps pour dîner ou pour sortir avec des amis, ou pour se faire masser. Éteignez votre « blackberry » ou votre « iphone » ! Vivez l'expérience du moment. La distraction doit être un sujet central pour vous et pour vos joueurs ! La vie est un voyage, pas une destinée.

Si nous avons la chance de faire partie de ce sport magnifique jour après jour, rappelez-vous que ce n'est qu'une partie de votre vie et une facette de votre personne. Définissez vos priorités, fixez vos buts et apprenez toujours. Reprenez des forces et rechargez vos batteries constamment pour maintenir l'équilibre. Vivez dans une attitude de reconnaissance et profitez du voyage en gagnant le match de votre vie.

Références

- Duda, J.L., Balaguer, I., Moreno, Y., & Crespo, M. (2001). The relationship of the motivational climate and goal orientations to burnout among junior elite tennis players. Paper presented to AAASP Orlando.
- Eklund, R. C., Kelley, B.C., Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(2).
- Green, L.S., Oades, L.G., & Grant, A.M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3): 142-149.
- Kallus, K.L. & Kellmann, M. (2000) Burnout in Athletes and Coaches. In: Hanin, Y.L. (2000) *Emotions in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kelley, B. (1994). A model of stress and burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 48-58.
- Kelley, B., Eklund, B., & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(2), 113-130.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in lives*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Leohr, J. & Schwartz, T. (2003) *The Power of Full Engagement*. NSW, Australia. Allen & Unwin.
- Leonard, T.J. (2000). *The Portable Coach*, New York: Scribner
- Olusoga, P., Butt, J., Hays, K., & Maynard, I. (2009). Stress in Elite Sports Coaching: Identifying Stressors. *Journal of Applied Sports Psychology*, 21, (4), 442-459.
- Quinn, A.M. (2010) *Become the CEO of your Life*. Melbourne Australia, Quinessential Coaching.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5-31.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.