

Entraînement à la prise de décision

- Dr. J.N. Vickers
- University of Calgary



ALPINE CANADA



Programme national de certification des entraîneurs



PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.



Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par le gouvernement du Canada

Canada

© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2014) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.



Le sport c'est pour la vie



AMSC

Alliance des moniteurs de ski du Canada



Documents de référence

Livret – L'enseignement du ski aux enfants de l'AMSC

http://store.snowpro.com/cisa_fr/publications.html

L'aptitude mentale dans le DLTA

<http://sportpurlavie.ca/portfolio-view/aptitude-mentale-dans-developpement-long-terme-athlete/>

SkiCanada.org

<https://www.skicanada.org/fr/secure/>

Le sport c'est pour la vie – DLTA 2.0

<http://sportpurlavie.ca/portfolio-view/developpement-long-terme-participant-athlete-2-0/>

La sécurité dans le sport de Canada Alpin

<http://alpinecanada.org/communaute/documents-et-formulaires>

Alpine Canada Alpin Education/Éducation



**Entraînement à la prise de décision (ED)
VS
Entraînement comportemental (EB)**



Pourquoi l'ED?

Considérez les questions suivantes:

- Est-ce que vos athlètes performant bien en pratique, mais sont incapable de transférer leur habileté en situation de compétition?
- Est-ce que vos athlètes sont capable de penser par eux-même lorsque les choses deviennent difficile ? (ex. compétition, Traçage offrant un grand défi, etc.)
- Est-ce qu'ils ont une faible habileté à trouver des solutions lors de l'exécution d'une tâche ? (ex. Ils choisissent une mauvaise ligne ou choisissent de faire un "cross-blocks" lorsqu'ils sont trop loin du piquet).
- D'une saison à l'autre est-ce que vos athlètes communique de moins en moins avec vous ou se retire t-ils de la compétition ? (ex. Si vous créer aucun interaction avec vos athlètes).



Decision Training Concept

Decision training practices are designed to promote skill development in:

- Perception
- External focus of attention
- Problem solving
- Memory and pattern retrieval
- Cognitive triggers
- Specific cues

At the same time as the physiological, biomechanical and psychological foundations of the sport are practised

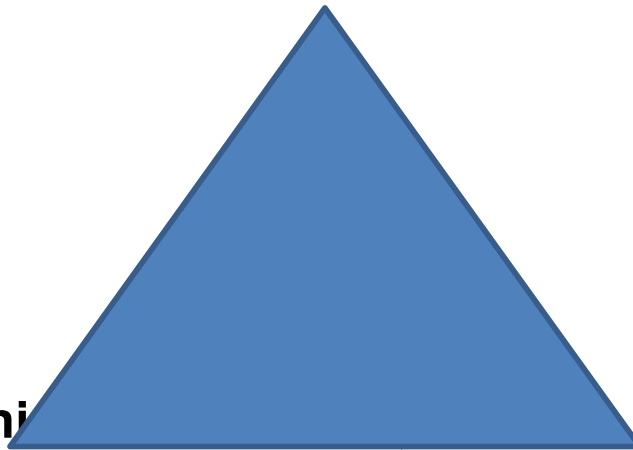


The Application

Three scientific foundations of coaching should be included in every practice in order to be successful.

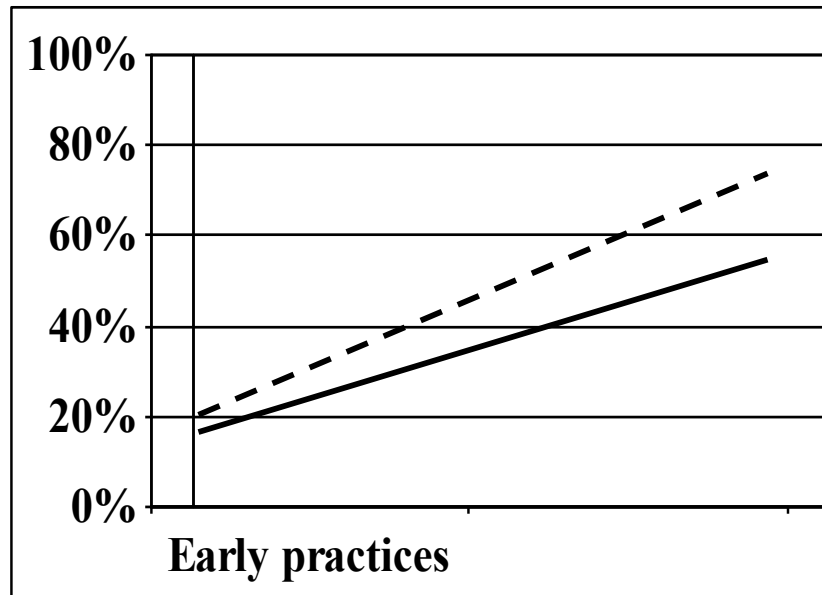
Psychological / Decision Training

**Physiological
Biomechanical/Techni**

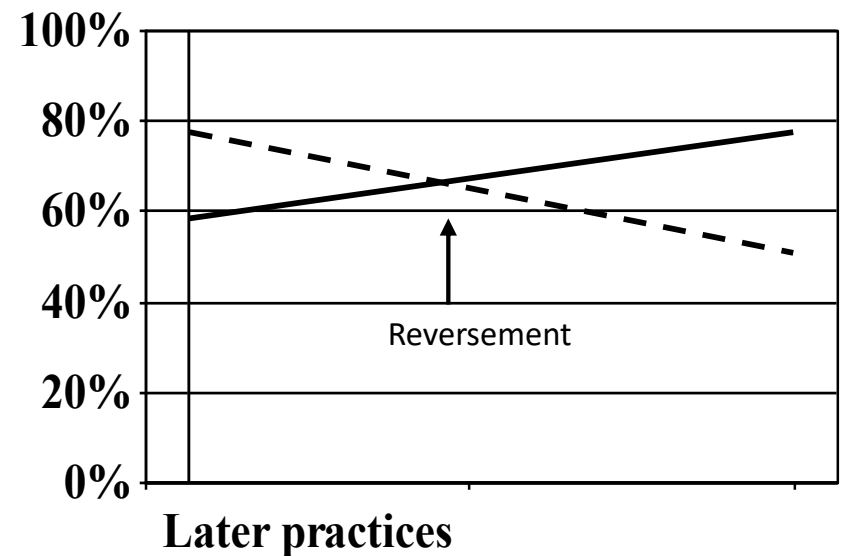


Long Terme VS Court Terme

Des recherches récentes démontrent un renversement dans les performances à long termes lorsque l'EB est utilisé. Lorsque l'ED est utilisé la progression est plus lente au début, mais elle s'améliore avec le temps



Entraînement comportemental (EB)



Entraînement à la prise de décision (ED)

Entraînement comportemental

- L'emphase est mise principalement sur les dimensions physiques de la performance.
- Haut niveau de rétroaction.
- Utilisation limitée de modèles vidéos et de rétroaction vidéo.
- L'emphase est sur la réussite parfaite d'exercices spécifiques avec un haut niveau de répétitions de la même habileté.
- Le travail mental demandé à l'athlète est très faible ou inexistant.



Entraînement à la prise de décision

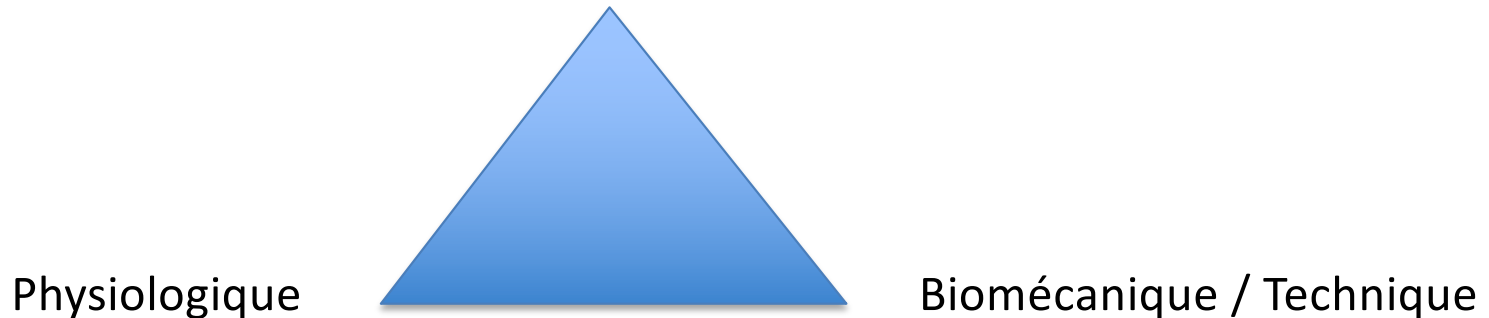
- L'emphase est mise autant sur les dimensions physiques, psychologique que technique.
- Rétroactions hors limites / questionnement.
- Utilisation des rétroaction vidéo.
- Utilisation d'exercices variables et aléatoires.
- Le travail mental demandé à l'athlète très élevé et interactif.



Entraînement à la prise de décision

Pour performer au plus haut niveau, les athlètes doivent s'entraîner dans un environnement où les composantes suivantes sont développées simultanément dans une approche scientifique:

Entraînement psychologique / Prise de décision



Lors de l'entraînement à la prise de décision, l'entraîneur planifie les séances d'entraînement afin d'aider l'athlète à développer ces habiletés nécessaires pour choisir les meilleures actions à réaliser en situation de compétition tout en développant les aspects physiologique, psychologique et biomécanique du sport.

Les 7 outils pour l'ED

- Pratique variable
- Pratique aléatoire
- Rétroaction donnée lors de performances hors-limites
- Questionnement
- Rétroaction vidéo
- Information complexe dès le début – Tactique & Modeling
- Instruction portée sur une attention externe



Les 3 étapes du processus de planification de l'ED

- 1. Définir les décisions à entraîner**
- 2. Créer un exercice ou une activité qui entraînera la décision devant être entraînée**
- 3. Choisir un ou plusieurs des 7 outils qui favorisent le mieux l'entraînement**



Étape 1: Définir les décisions

- Anticipation – qu'est ce qui va arriver
- Attention – porter un attention à un indice
- Concentration et Focus - timing
- Reconnaître une situation – modèle stratégique spécifique
- Recupérer de la mémoire –solution appropriée au bon moment
- Résolution de problèmes – vieux et nouveau
- Prise de décision



Étape 2: Créer un exercice

- Doit se rapprocher de la situation de compétition
- Doit être sécuritaire
- Doit contenir un DÉCLENCHEMENT COGNITIF
 - Créé par l'entraîneur afin d'aider l'athlète à savoir si une bonne décision a été choisie
 - Est-ce que l'athlète prend la bonne décision au bon moment ?



Step Three: Select one or more DT Tools to Train

1. Random practice
2. Variable practice
3. External focus of attention
4. Video feedback
5. Hard First Instruction and modeling
6. Questioning
7. Bandwidth feedback



- **Pratique Variable:** demander à l'athlète de varier une même habileté motrice dans un contexte qui simule une situation de compétition
- **Pratique aléatoire:** combiner différentes habiletés motrices spécifiques à l'aide d'exercices qui simulent la compétition.

Rétroaction donnée lors de performance hors-limites:
la rétroaction est donnée en fonction d'une zone de performance bien définie. Avec le temps, la rétroaction est graduellement diminuée, ce qui amène l'athlète à fonctionner indépendamment d'un guide externe.



- **Questionnement:** nécessite que l'on pose des questions qui vérifient la compréhension de l'athlète à propos des exercices, des tactiques ou des habiletés qui sont entraînés.
- **Rétroaction vidéo:** l'athlète voit sa propre performance sur vidéo afin de déceler ce qui est bien fait et ce qui doit être amélioré



DT Tools

Hard-first – Tactical & Modeling: complex technical and tactical information is presented early in the season rather than later. The athlete views an expert or another athlete in order to learn what is required to perform; this allows the athlete to learn how to analyze skills and strategies relevant to their sport.

External Focus of instruction: attention is focused on an expected outcome situated as far as possible from athlete's body e.g. Concentrating on keeping a specific object in a certain position during movement.



Final Thoughts on DT

- Il est préférable d'aller lentement.
- Parce que le niveau de complexité lors des séances d'entraînement est plus élevé au début de la saison, les niveaux de performance sont souvent plus bas que ce qui est attendu des méthodes d'EB traditionnelle.
- De plus hauts niveaux de performance se produisent avec l'ED, mais un délai de quatre semaines ou plus semble être un seuil minimal pour l'obtention de résultats.
- Puisque l'amélioration est différée, d'autres façons d'évaluer le succès doivent être identifiées, autres que les simples mesures de l'EB.



Final Thoughts on DT

- Puisque l'amélioration est différée, d'autres façons d'évaluer le succès doivent être identifiées, autres que les simples mesures de l'EB.
- Lorsque la rétroaction à performance hors-limites est utilisé, certains athlètes se sentent négligés, des efforts additionnels doivent être faits pour aider ces athlètes à développer leur niveau d'estime de soi et leur autonomie.
- L'ED provoque des attentes plus élevées par rapport à vos athlètes puisqu'ils doivent être davantage responsables de leur développement.
- Les parents, les directeurs techniques et les autres qui ne connaissent pas l'ED doivent être informés des nouvelles méthodes que vous utilisées.



References

- Dr. J. N. Vickers, Decision Training: A New Approach to Coaching
- Coaches Association Canada, CAC
- ACA LTAD 3.0