

Bienvenue à «Parlons technique», un bulletin destiné aux entraîneurs de ringuette.

Ce bulletin a été conçu par le comité de l'entraînement et du développement du joueur de Ringuette Canada, dont les membres sont : Phyllis Sadoway (présidente du comité), Jim Stansberry, Donnell Schoenhofen, Danielle Hobday (représentante des athlètes — technique), Richard Robert, Jean-Marc Cartier, Beth Vallis, Al Ternes (premier vice-président technique) et Lyndsay Wheelans (directrice technique).

Nous enverrons ce bulletin électronique aux entraîneurs de ringuette 3 fois par an (en décembre, en janvier et en avril).

Il contiendra des informations à l'intention des entraîneurs de ringuette de tous les niveaux, portant sur des sujets tels que la philosophie, l'éthique, les ressources, la croissance et le développement, l'entraînement physique, l'entraînement des habiletés psychologiques, la planification des séances d'entraînement, le développement des programmes et le développement du leadership...

Si vous connaissez des gens qui aimeraient recevoir le bulletin électronique «Parlons franchement», dites-leur d'envoyer un message par courriel à lyndsay@ringette.ca, en inscrivant «Abonnement à Parlons technique» sur la ligne de mention objet.

LES ENFANTS DE MOINS DE 11 ANS – BEAUCOUP DE JEUX ET UN PEU DE COMPÉTITION

(John Armstrong, Sports Coach, Vol. 23, N° 1, Autumn 2000, page 14-16)

Il est important de donner aux enfants de moins de 11 ans l'occasion d'avoir des contacts sociaux avec leurs adversaires. À cette fin, il faut créer un environnement dans lequel les enfants rivalisent, puis se détendent et jouent avec leurs adversaires. La solution consiste à décontracter les parents et à faire en sorte qu'ils restent à l'écart! L'entraîneur doit chercher à créer une ambiance sociale très détendue à la fin des parties. Il faudrait superviser discrètement les enfants afin de s'assurer qu'ils ne gardent pas en dehors de la glace l'attitude compétitive qu'ils ont sur la glace.

Points généraux :

Encourager les enfants à avoir divers centres d'intérêt et à s'adonner à différents sports.

Développer les habiletés motrices de base chez les enfants, puis en s'appuyant sur celles-ci, leur faire acquérir des habiletés motrices plus avancées.

En structurant les jeux, il est bon de répartir les habiletés en séquences.

Points relatifs à l'entraînement :

Les habiletés de base commencent à devenir automatiques.

Les participants sont disposés à apprendre de nouveaux éléments — ne pas laisser passer l'occasion.

Continuer à donner très progressivement plus d'assurance aux participants.

Les encourager à prendre des habitudes saines — étirements, alimentation saine, etc.

Attacher plus d'importance au renforcement de la technique.

Introduire des activités nécessitant plus d'endurance — sans le dire aux participants!

Rendre les enfants plus conscients de la présence des participants qui se trouvent autour d'eux.

S'assurer une bonne participation des parents.

D'AUTRES SECRETS DE L'ENTRAÎNEMENT POSITIF

(Gary Hicks, «The Ten Secrets of Positive Coaching», Texas Coach, Vol. 44, N° 4)

Instaurer la confiance

Quand on sait, sans l'ombre d'un doute, que l'on réussira à accomplir une tâche, on échoue très rarement. En se basant sur sa propre expérience, un adulte sait qu'il se comportera mieux pendant une réunion, une présentation ou toute autre activité s'il se sent bien «dans sa peau» et s'il est sûr de lui. Il se bichonne, il se prépare et on l'encourage avant et après une telle activité en lui adressant des compliments du genre «Tu as l'air bien» ou «Tu as donné une bonne présentation». Malgré tout, on voit des entraîneurs saper l'assurance de participants en passant des remarques telles que «Pourquoi as-tu fait ça?», «Ne s'est-on pas exercé à faire ça pendant la séance d'entraînement?», «Si tu ne peux pas faire mieux que ça, je vais trouver quelqu'un qui peut le faire» ou «Tu me fais honte». On doit créer des athlètes, pas les détruire. On peut instaurer la confiance chez les athlètes à l'aide de remarques encourageantes et de l'entraînement positif. Si un entraîneur ne peut pas formuler de manière positive ce qu'il a à dire, qu'il ne le dise pas. Une jeune équipe faisait preuve de beaucoup d'assurance pendant une partie, puis, à la fin, elle a eu peur de perdre une autre partie. Après que l'entraîneur eut détruit le peu de confiance qu'il lui restait, elle a obtenu le résultat prévisible : une autre défaite.

Qu'aurait dû faire cet entraîneur pendant ce temps d'arrêt? Il aurait dû rappeler aux membres de l'équipe tous les efforts qu'ils avaient faits, qu'ils formaient une excellente équipe et qu'il avait confiance en eux. Il aurait dû aider son équipe à oublier ses craintes, à foncer sur la glace et à remporter la victoire qui lui revenait. Il aurait dû l'enflammer au lieu de la doucher froidement. Quand on crie après des athlètes, quand on leur lance des objets et qu'on leur dit qu'ils sont pitoyables, on peut aussi bien abandonner la partie car le résultat sera le même.

Donner l'exemple

Les gens ne croient peut-être pas ce que l'on dit, mais ils croient toujours ce que l'on fait. Ce dont un entraîneur n'est peut-être pas conscient quand il accepte de remplir ces fonctions, mais qu'il doit savoir, c'est que c'est un poste qu'il faut assumer en permanence. Non seulement faut-il être sur place pendant les séances d'entraînement, mais il faut aussi donner l'exemple 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Comment un entraîneur peut-il s'attendre à ce que ses discours sur l'importance de la discipline convainquent les athlètes s'il arrive en retard au travail, s'il s'habille de manière négligée, s'il se nourrit mal, s'il traite ses collègues avec mépris, etc.? Si les entraîneurs ne montrent pas la voie aux athlètes, ils ne peuvent pas s'attendre à ce que les athlètes la suivent.

Comment développer les habiletés du tir à la ringuette?

La précision du lancer

Quand les jeunes athlètes de ringuette commencent à acquérir les habiletés du tir, on semble accorder une importance particulière au lancer du poignet. De plus, il semble que les buts qui procurent le plus de satisfaction soit ceux où l'anneau frappe un coin supérieur du filet. Les buts marqués dans un coin inférieur donnent le même nombre de points que les buts marqués, d'un lancer du poignet, dans un coin supérieur. Tous les buts comptent; le facteur le plus important des tirs au but, c'est la précision. Il faut aussi noter que les tirs sur la glace sont généralement plus difficiles à arrêter pour un gardien de but. En faisant pratiquer les habiletés du tir aux athlètes, les entraîneurs devraient toujours leur demander de lancer l'anneau en visant une cible et de s'exercer à lancer du coup droit et du revers dans les coins supérieurs et inférieurs du filet.

L'assurance au lancer

Un athlète qui ne lance jamais ne comptera jamais de buts. J'ai entendu nombre d'entraîneurs dire à des joueurs de ringuette «Tu n'es pas vraiment un lanceur». Quand on dit ça à un athlète, on peut fondamentalement s'attendre à obtenir exactement ce que l'on attendait : il ne lancera pas et il ne comptera pas. Un entraîneur peut aider les athlètes à acquérir de l'assurance au tir en leur faisant simplement faire des lancers régulièrement pendant les séances d'entraînement. Si une équipe s'entraîne deux fois par semaine pendant une saison de 24 semaines et si, à chaque séance d'entraînement, chaque athlète fait 50 lancers de plus contre une cible, placée sur la bande ou sur le filet, chaque athlète aura effectué 2 400 tirs de plus pendant la saison. Cela aura contribué à lui donner plus d'assurance au lancer. Les meilleurs lanceurs de ringuette ont probablement fait plus de 5 millions de tirs – pas étonnant qu'ils sachent si bien s'y prendre! Les grands lanceurs ont aussi développé les habiletés du tir en dehors de la glace. Étant donné tout ce qu'exige l'entraînement d'un sport d'équipe, il ne reste pas beaucoup de temps pour développer les habiletés individuelles pendant les séances. Par conséquent, on devrait donner un anneau à chaque joueur, en lui demandant de s'exercer à tirer chez lui, dans son sous-sol, son garage ou son entrée de garage.

Des séances d'entraînement mettant les joueurs en situation de jeu

Un joueur de ringuette doit avoir confiance en lui pour lancer et compter quand le gardien est dans l'enceinte du but et que les défenseurs jouent leur rôle. Un exercice typique comme celui du fer à cheval est un excellent exercice d'échauffement, mais l'entraîneur doit penser aux parties afin que les exercices de tir qu'il fait faire aux athlètes rendent ces derniers plus aptes à lancer et à compter pendant les parties. Pour entraîner les athlètes à lancer et à compter en situation de jeu, il faudrait leur faire faire des exercices à partir de la ligne de jeu libre, au lieu de la ligne bleue. Pendant une partie, il est rare qu'un joueur ait l'occasion de partir de la ligne bleue pour lancer et compter. Il faudrait ajouter un défenseur dans les exercices de tir. Commencer par donner aux lanceurs plus de temps et d'espace pour tirer (demander aux défenseurs de commencer plus loin ou sur un genou). À mesure que les lanceurs font des progrès, leur donner moins d'espace et de temps pour tirer (demander aux défenseurs de commencer plus près des lanceurs).

La zone principale de marque de buts

Combien de fois voit-on un joueur qui se trouve dans la zone principale de marque de buts (au milieu de l'espace compris entre des deux cercles de jeu libre) faire une passe dans un coin ou exécuter une feinte de plus au lieu de lancer? Cela se produit souvent à la ringuette. Pour une raison quelconque, on pense que le filet doit être complètement vide avant que le joueur lance. C'est un peu comme si on cherchait à ne faire que des lancers coulés au basket-ball. Si on recourt toujours à une passe dans un coin ou à une feinte, cela facilite beaucoup le jeu de la défense. Pendant les séances d'entraînement, il faudrait encourager les joueurs à lancer quand ils sont dans la zone principale de marque de buts.

La longueur des bâtons

La longueur appropriée du bâton dépend des préférences de chaque athlète. Entre les mains d'un athlète qui maîtrise les habiletés du tir, un long bâton donne plus de puissance au lancer tandis qu'un bâton court permet de lancer l'anneau plus rapidement. Un joueur doit trouver un juste équilibre entre la puissance et la vitesse, sans compromettre ses autres habiletés de maniement de l'anneau, soit celles qu'il utilise dans les passes, à la réception de l'anneau, dans les feintes et les jeux serrés. Profiter du début de la saison pour permettre aux athlètes de faire l'essai de bâtons de longueurs légèrement différentes.

INFORMATIONS GÉNÉRALES et DATES À RETENIR

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) demande à tous les entraîneurs de transmettre directement leur adresse électronique à la banque de données du PNCE 3M, en se rendant à http://www.coach.ca/new_f.htm, puis en cliquant sur «Accès en ligne à l'information sur l'entraînement».

L'ACE a lancé la banque de données du PNCE 3M en ligne, un service qui permet aux entraîneurs de vérifier le statut de leur certification. Les entraîneurs peuvent vérifier le statut de leur certification, en se rendant à l'interface suivante sur l'Internet : <http://www.coach.ca/data/>.

Nouveau journal en ligne

Le programme Les entraîneures a lancé le Journal canadien des entraîneures. Cette ressource en ligne traite des grandes questions et des défis auxquels les entraîneures sont confrontées. Il vise à donner des informations à propos, exactes et ciblées afin d'établir un environnement plus sain et plus positif pour les entraîneures de tous les niveaux au Canada et dans le monde entier.

Article de fond ^ Mars 2001

Sport Canada est en transition alors que de plus en plus de filles et de femmes réclament leur juste place comme participantes et compétitrices. À la fin du XXe siècle, les athlètes féminines représentaient 47 p. 100 du nombre total des athlètes sur les équipes nationales du Canada, ce qui représente un progrès considérable et un effort des plus louables. Cependant, ces statistiques ne veulent rien dire dans d'autres secteurs du sport au chapitre de l'égalité des sexes. L'existence du problème est plus qu'évidente dans le domaine de la formation des entraîneures.

Le Journal canadien des entraîneures a demandé à Dru Marshall, ancienne entraîneure nationale, de suggérer des stratégies qui pourraient aider à former la prochaine génération d'entraîneures. «La formation de la prochaine génération d'entraîneures» en est le résultat : un examen réfléchi, personnel et provocateur de ce qui doit et devrait être fait.

<http://www.coach.ca/women/f/journal/index.htm>

Championnat canadien de ringuette de 2001 — du 2 au 7 avril 2001, à Moncton (Nouveau-Brunswick)

Championnat canadien de ringuette de 2002 — à Regina (Saskatchewan)

Championnat mondial de ringuette 2002 – Novembre, à Edmonton (Alberta)

Jeux d'hiver du Canada de 2003 — en février 2003 au Nouveau-Brunswick

Championnat canadien de ringuette de 2003 — à Waterloo (Ontario)

Entraîneurs, entraîneures, athlètes, administrateurs, administratrices, officiels et officielles,

Prenez note que la conférence Leadership sportif 2001 aura lieu à Toronto cet automne.

Les 19, 20 et 21 octobre, l'Association canadienne des entraîneurs présentera, dans le cadre d'un partenariat avec le Centre national de sport-Ontario et la Sport Alliance of Ontario, la conférence Leadership sportif 2001 au Delta Meadowvale Resort and Conference Centre, à Mississauga (Ontario).

Pourquoi ne pas profiter des possibilités de perfectionnement professionnel et de formation de réseaux qu'offrira la conférence Leadership sportif 2001 en planifiant la tenue des réunions de votre comité ou du conseil d'administration de votre organisation au Delta Meadowvale pendant cette fin de semaine?

Vous pourrez obtenir des informations détaillées sur cette conférence au site Web de l'ACE, au www.coach.ca, dans les prochaines semaines.

Veuillez faire parvenir ce message aux personnes qui pourraient être intéressées à participer à cet événement.