Manuel des entraîneurs Baseball Québec

Préparation psychologique des athlètes et des équipes

Chapitre préparé par

Patrick Gaudreau

Professeur titulaire

Université d'Ottawa

Version 1 (incomplète)

13 Octobre 2018

Le texte présenté dans ce chapitre est assujéti aux conditions suivantes. L'auteur autorise la distribution intégrale de ce texte dans le manuel des entraîneurs de Baseball Québec. Toutes autres utilisations ou adaptations ne sera permises qu'avec le consentement écrit de l'auteur. L'auteur conserve intégralement la propriété intellectuelle de ce texte et le droit illimité de distribuer, d'utiliser, de reproduire, d'adapter, de traduire et de publier ce texte sous toutes formes et contextes.

TABLE DES MATIÈRES

*** Votre manuel vise à rejoindre et outiller des entraîneurs peu expérimentés qui travaillent avec de jeunes athlètes. Dans ce contexte, je crois que ce chapitre pourrait se concentrer uniquement sur la section #1 de ce plan. Les sections #2 et #3 sont plus pertinentes pour les entraîneurs plus expérimentés qui travaillent dans le baseball plus compétitifs ***

1. Développement et maintien de la motivation sportive

- 1.1 Comprendre la motivation sportive
- 1.2 Développer un climat motivationnel optimal dans une équipe
 - 1.2.1 Promouvoir la compétence des athlètes
 - 1.2.2 Promouvoir l'autonomie des athlètes
 - 1.2.3 Promouvoir le sentiment d'appartenance et l'esprit d'équipe

2. Aider les athlètes à croire en eux et à développer leur potentiel

- 2.1 Le rôle de la génétique et de l'entraînement
- 2.2 Adopter une mentalité centrée sur le processus
- 2.3 La pratique délibérée
- 2.4 Valoriser l'excellence plutôt que la perfection

3. La gestion du stress et des émotions

- 3.1 Variations normales et anormales de la performance (croissance, plateau, *choking*).
- 3.2 Le stress et ses effets sur la performance
- 3.3 La gestion du stress et des émotions

La psychologie du sport est une discipline qui vise à aider l'athlète et l'entraîneur à mieux se préparer aux nombreux défis de l'entraînement et de la compétition sportive. Nous sommes convaincus qu'une connaissance de base en psychologie du sport aidera l'entraîneur, qu'il soit débutant ou expert, à mieux encadrer son équipe et à être un meilleur entraîneur. Ce chapitre vise donc à présenter aux entraîneurs des concepts de base de la psychologie du sport afin de les aider à développer un environnement sportif sain et propice au développement du plein potentiel de leurs athlètes.

1. DÉVELOPPEMENT ET MAINTIEN DE LA MOTIVATION SPORTIVE

La plupart des entraîneurs se demandent ce qu'ils peuvent faire pour motiver leurs athlètes. Notre réponse à cette question est simple mais contre-intuitive. Le rôle de l'entraîneur n'est pas de motiver ses athlètes. Le rôle de l'entraîneur est plutôt de créer les conditions motivationnelles optimales dans lesquelles les athlètes pourront développer et maintenir leur motivation. Si l'entraîneur met en place et maintient les bonnes conditions, il n'aura plus besoin d'intervenir avec insistance pour motiver des athlètes qui ne sont pas motivés. Les athlètes seront très souvent motivés et ils se présenteront aux entraînements et aux matchs avec la bonne attitude et seront prêts à s'investir pleinement dans la pratique de leur sport. Développer un climat motivationnel optimal dans une équipe n'est pas une mince affaire mais tous les entraîneurs peuvent réussir en acceptant d'y accorder le temps et les efforts nécessaires. Le travail de l'entraîneur, autant avec des enfants que des athlètes professionnels, exige de la réflexion, de la planification et de l'investissement personnel. C'est grâce à de tels efforts que les excellents entraîneurs réussissent à apprendre de nouvelles choses à leurs athlètes, tout en gagnant leur respect et leur confiance saison après saison.

Dans cette section, nous vous transmettrons des connaissances et des habiletés pour développer et maintenir un climat motivationnel sain et optimal dans votre équipe. Nous débuterons avec un peu de théorie pour bien définir et comprendre le concept de motivation. Nous ferons tomber plusieurs mythes et fausses croyances pour partager avec vous certaines des meilleures connaissances connues à ce jour en psychologie de la motivation. Ensuite, nous insisterons sur l'importance de considérer les besoins psychologiques fondamentaux de vos athlètes. Puis, nous présenterons des stratégies simples et efficaces pour vous aider à créer un climat motivationnel optimal dans votre équipe.

1.1 Comprendre la motivation des athlètes

Combien d'entraîneurs prennent le temps de demander à chacun de leurs athlètes pourquoi ils pratiquent leur sport? Pourquoi est-ce important nous direz-vous? Des centaines d'études scientifiques en psychologie du sport montrent que certaines motivations sportives permettent aux athlètes d'apprendre plus facilement durant les entraînements, tout en réussissant mieux durant les compétitions. Ces mêmes motivations se retrouvent chez les athlètes qui persévèrent quand les choses deviennent difficiles et rebondissent plus rapidement suite à un échec ou une erreur. Dans cette section, nous verrons que la *qualité de la motivation sportive* est beaucoup plus importante que la qualité de cette motivation.

Qu'est-ce qu'une motivation de qualité? Une motivation de qualité provient de la personne elle-même. Elle est personnelle et autodéterminée. L'athlète lui-même se sent responsable et en contrôle de ses actions. Il dirige lui-même son propre navire et il s'approprie son expérience sportive en poursuivant des objectifs qui sont importants pour lui et son développement. Comment reconnaître cette motivation de qualité chez l'athlète? D'abord, il faut lui laisser la chance de parler et de s'exprimer. Il faut s'intéresser à lui pour comprendre d'où provient sa motivation face au sport. Il faut l'observer lorsqu'il parle de son sport. Il faut remarquer ses réactions et ses paroles durant les pratiques et les parties. Les athlètes qui possèdent des motivations autonomes ou autodéterminées parleront de leur plaisir en invoquant une passion sincère et profonde pour leur sport. Cette activité sportive fait partie de leur vie, de leur identité et de leur façon de se définir en tant que personne. Pour être clair, ils se définissent comme des joueurs de baseball. Ils se lèvent le matin en pensant au baseball. Ils se couchent le soir en rêvant au baseball. Leurs objectifs personnels tournent autour du baseball. Ils ont des rêves et ces rêves sont importants pour eux. Le baseball, pour eux, est un véhicule pour développer leur personnalité, leur identité, leur intérêt et leurs habiletés personnelles et interpersonnelles. Ils sont là pour le plaisir intrinsèque de jouer au baseball car le baseball est important pour eux et qu'il fait partie intégrante de leur vie. Ils auront souvent le sourire fendu jusqu'aux oreilles en se présentant au terrain. Travailler avec un athlète qui possède une telle motivation autonome et autodéterminée est un véritable cadeau pour un entraîneur. Une telle motivation est possible même chez nos athlètes les plus jeunes. Encore faut-il que l'entraîneur soit en mesure de savoir que son athlète possède une telle motivation de qualité. Encore faut-il

que cet entraîneur ne se place pas en travers du développement et du maintien de cette motivation chez son athlète. Encore faut-il que cet entraîneur sache comment développer le contexte motivationnel idéal pour que cet athlète conserve cette motivation autonome et autodéterminée pour les années à venir.

La plupart des enfants débutent une activité sportive par pur plaisir. Ils jouent et s'amuse en explorant et en développant leurs actions motrices. La pression des adultes et un accent placé trop tôt sur la compétition (plutôt que le développement) finissent par contaminer les jeunes athlètes en réduisant progressivement leur motivation autonome ou autodéterminée. En conséquence, plusieurs jeunes joueurs de baseball se présentent sur nos terrains avec des motivations externes ou non-autodéterminées. Ce sont ces athlètes qui finissent par abandonner prématurément la pratique de notre sport. C'est souvent à cause de ces athlètes que les entraîneurs s'impatientent et interviennent avec insistance pour essayer de motiver leur équipe. Les athlètes qui ont des motivations externes ou non-autodéterminées jouent pour faire plaisir à leurs parents. Ils jouent pour impressionner les autres. Leur motivation principale est de remporter des matchs, des médailles et des honneurs individuels. Ils ressentent une pression sociale et se mettent une pression trop grande sur leurs propres épaules. Ils jouent car ils se sentent obligés. Ils continuent à jouer pour éviter de se sentir mal et ou pour éviter de décevoir les autres. L'anxiété, la honte et la culpabilité sont des émotions qui habitent quotidiennement leur parcours sportif car ils se sentent déchirés entre la pression à continuer et leur désir profond de pouvoir faire autre chose. Le sport est vécu comme une corvée et une obligation. L'athlète parle de son sport en utilisant des expressions comme « il faut », « je dois », « je n'ai pas le choix » ou « je suis obligé ». Ces athlètes se sentent, en quelque sorte, prisonniers de leur sport. Pour ces athlètes, le sport devient une source de stress plutôt qu'une source de satisfaction personnelle. Avec le temps, plusieurs de ces athlètes abandonnent non seulement le baseball mais également toutes autres activités sportives compétitives et même récréatives. Il s'agit là d'une perte aux conséquences inestimables pour notre société.

Il est facile de blâmer ces athlètes qui font leur sport avec des motivations externes ou non-autodéterminées. Il est facile de dire que c'est à cause d'eux si notre équipe ne progresse pas ou perd des parties. Il est facile de croire que le manque de motivation de nos athlètes n'est qu'un signe de faiblesse ou de manque de caractère. Il est primordial de comprendre que les

parents, les professeurs et les entraîneurs sont les principaux responsables du développement de cette motivation externe ou non-autodéterminée chez les enfants et les adolescents. Sans trop le savoir, il arrive que des entraîneurs mettent en place des environnements sportifs inadaptés dans lesquels la motivation autonome des athlètes se transforme progressivement en motivation externe ou non-autodéterminée. L'enfer est rempli de gens qui étaient plein de bonne intention, tout comme les parcs sont remplis d'entraîneurs qui croyaient motiver leurs athlètes. Un entraîneur mal structuré et désorganisé ne permettra pas aux athlètes d'acquérir les habiletés pour réussir dans le sport. Par contre, un entraîneur bien structuré mais trop contrôlant, punitif, compétitif, coercitif, sévère et exigeant nuira également à la motivation et à la performance de ses athlètes. Il y a une ligne à ne pas dépasser. Cette ligne, lorsqu'on la dépasse, empêche nos athlètes de maintenir la motivation autonome et autodéterminée qui est nécessaire à l'accomplissement des plus grands exploits sportifs.

Tableau 1

Différentes raisons de pratiquer son sport

Motivation sportive de bonne qualité	Motivation sportive de moins bonne qualité
Autonome, autodéterminée, personnelle	Externe, non-autodéterminée, impersonnelle
Pour le plaisir de jouer, d'apprendre, de s'accomplir.	Je me suis obligé. Je ressens de la pression. Je veux prouver quelque chose aux autres.
Pour poursuivre des buts importants pour moi	Pour avoir des trophées, des médailles, des honneurs individuels.
Pour acquérir des habiletés personnelles et interpersonnelles	Pour faire plaisir aux autres, avoir leur attention, me sentir important, être valorisé.
Car c'est une passion profonde et sincère	Car je me sentirais coupable ou honteux d'arrêter.
Car ça fait partie de ma vie, de qui je suis.	Je ne sais pas pourquoi je continue. Je me sens prisonnier de mon sport.

1.2 Développer un climat motivationnel optimal dans une équipe

La motivation autonome se développe et se maintient quand les athlètes pratiquent leur sport dans un environnement qui encourage la satisfaction de trois besoins psychologiques fondamentaux: La compétence, l'autonomie et l'affiliation sociale. La satisfaction de ces trois besoins psychologiques est nécessaire pour donner de l'énergie motivationnelle aux athlètes afin qu'ils apprennent, progressent et s'accomplissent au maximum de leur capacité. Les excellents entraîneurs pensent, communiquent et agissent d'une manière qui aident leurs athlètes à se sentir compétents, autonomes et connectés socialement aux autres membres de l'équipe. Dans cette section, nous vous présenterons des principes simples et efficaces pour aider vos athlètes à se sentir compétents, autonomes et connectés les uns aux autres au sein de votre équipe.

1.2.1 Promouvoir la compétence des athlètes

Connaissez-vous un frappeur qui se présente dans la boîte avec l'intention de ne pas réussir à frapper la balle? Sans doute n'aurez-vous jamais l'occasion de coacher un tel athlète. Les athlètes, comme chaque être humaine, sont habités par un besoin fondamental qui les pousse à vouloir maîtriser les défis de leur environnement, à apprendre de nouvelles choses, à s'améliorer au fil du temps et à être aussi bons (sinon meilleurs) que les autres. C'est ce besoin immuable de se sentir compétent qui a amené les êtres humains à inventer la roue, à développer la technologie aérospatiale pour aller sur la Lune et à gravir de dangereux sommets comme le mont Everest.

Les athlètes utilisent trois critères pour construire et évaluer leur sentiment de compétence. Premièrement, ils tentent de maîtriser les défis particuliers des tâches qu'ils doivent réaliser. Le baseball est un sport dans lequel les joueurs doivent apprendre à lancer, attraper, frapper et courir. Même le joueur expert travaille quotidiennement à améliorer les quatre facettes de son jeu. Le baseball est un sport qui exige une grande rapidité d'exécution. Le joueur défensif doit être capable de recueillir de l'information visuelle et auditive pour savoir quand bouger, où se déplacer et comment se positionner face à une balle qui n'emprunte jamais deux fois la même trajectoire. Il doit ensuite récupérer la balle et la relancer à un endroit précis qui varie constamment selon le nombre et la position des joueurs sur les buts. Le frappeur n'est pas en reste. Il doit détecter rapidement la position et le mouvement de la balle dès qu'elle devient visible durant la motion du lanceur. En quelques millièmes de secondes, il doit amener ses mains

et son bâton à un endroit précis dans une séquence spatio-temporelle extrêmement restreinte. Dans ce contexte, le joueur de baseball a de multiples occasions d'évaluer sa *capacité à maîtriser la tâche* lors que chaque entraînement et partie. Deuxièmement, les athlètes tentent de poursuivre leur développement athlétique en apprenant et en s'améliorant à travers le temps afin éventuellement d'atteindre leur plein potentiel. On le dit souvent, le baseball est un sport à développement tardif. Or, pour espérer atteindre son plein potentiel à 18 ans, il est préférable de s'améliorer progressivement de semaine en semaine, de mois en mois et de saison en saison. Dans ce contexte, le joueur de baseball définit et évalue sa compétence en se comparant à lui-même et en évaluant *sa capacité à progresser et à s'améliorer à travers le temps*. Finalement, les athlètes participent à des compétitions afin de s'évaluer et se comparer face à des adversaires. Aucun athlète et aucune équipe ne se présente à une compétition avec l'intention de perdre et de se faire déclasser. Les athlètes s'entraînent lors des pratiques et fournissent des efforts lors des matchs afin de pouvoir être compétitifs et remporter des victoires lors des compétitions. Cela fait partie intégrante du monde du sport. Aucun gladiateur de l'empire romain ne se présentait dans l'arène pour perdre le combat et mourir. Encore de nos jours, les athlètes souhaitent survivre et savent que leur survie dépend de leur capacité à se classer suffisamment bien pour être sélectionnés et faire partie des bonnes équipes. Dans ce contexte, le joueur de baseball définit et évalue sa compétence en se comparant à ses adversaires et en évaluant sa capacité à performer mieux que de ses adversaires et les autres équipes.

Plusieurs stratégies simples peuvent être utilisées pour promouvoir la compétence de l'athlète. Lorsqu'elles sont bien utilisées, ces stratégies augmentent le sentiment de compétence de l'athlète, réduisent sa peur de l'échec et aident également à lui faire comprendre que nous avons confiance en ses habiletés.

Avant même que la saison débute, vous pouvez faire une différence en *sélectionnant uniquement des athlètes qui ont le niveau d'habileté requis pour évoluer dans votre catégorie*. Nous ne rendons pas service aux athlètes en les faisant jouer dans un niveau de jeu qui dépasse leurs habiletés athlétiques. Un joueur de niveau A se développera davantage dans une équipe A que dans une équipe AA. À cet effet, les études montrent qu'il est préférable d'être un « gros poisson dans un petit bocal » qu'un « petit poisson dans un grand bocal ». Il faut donc éviter de céder à la tentation de surclasser des joueurs (par exemple, faire jouer les meilleurs joueurs dans

une équipe moustique; faire monter un petit frère pour qu'il joue avec son grand frère) ou de placer des joueurs dans des catégories tout simplement trop fortes pour eux.

Dès le début de la saison, il faut établir et s'en tenir à *un plan de développement annuel adapté à la catégorie d'âge et au niveau d'habiletés de notre équipe*. Il est primordial d'avoir des attentes, des objectifs et des exigences qui sont réalistes pour le niveau de maturité physique, cognitive, sociale et émotionnelle de nos athlètes. Il faut adapter le niveau de langage, la vitesse et la longueur de nos explications. Il faut prendre le temps de bien définir nos termes techniques pour s'assurer que tous les enfants connaissent le langage nécessaire à l'exécution des tâches qui leur seront demandés. Le début de saison est donc une étape charnière pour s'assurer que tous nos athlètes possèdent un langage et des connaissances communes pour pouvoir obtenir du succès individuel et collectif dans notre équipe. Notre plan de développement annuel devrait être inspiré par le programme G.A.N.T. qui énumère les différents points techniques qui devraient être acquis selon l'âge (atome versus moustique) et la catégorie (B, A, AA) de l'athlète. Trop souvent, les entraîneurs débutent leur saison avec des objectifs d'apprentissage qui sont irréalistes pour le niveau de leur équipe. Ce faisant, ils placent leurs athlètes en situation d'échec car ceux-ci seront tout simplement incapables de satisfaire aux attentes, exigences et objectifs de leurs entraîneurs. Pour promouvoir la compétence de l'athlète, il faut comprendre et accepter que l'apprentissage repose sur un processus qui doit suivre une progression logique. Chaque chose doit être enseignée et maîtrisée au bon moment. Par exemple, il est inutile d'apprendre à lancer des balles courbes avant de maîtriser et bien placer sa balle rapide. En clair, les habiletés de base doivent être maîtrisées avant d'enchaîner avec des habiletés plus difficiles et complexes.

Une fois le plan annuel établi, les entraîneurs doivent ensuite concevoir des plans de pratiques avec des activités variées, stimulantes et amusantes. Chaque activité devrait avoir un *niveau de défi optimal* pour leurs athlètes. Une activité trop facile sera ennuyante et ne forcera pas l'athlète à repousser ses limites pour poursuivre le développement de ses habiletés. Le fait d'attraper dix ballons faciles (sans déplacement et variations de la trajectoire) ne préparera pas adéquatement le joueur à la réalité d'un match. L'athlète réussira trop facilement sans être concentré et en déployant peu d'effort. Quand ce n'est pas assez stimulant, l'athlète n'aura pas beaucoup de plaisir à s'entraîner. Dans un match, le joueur défensif sera incapable de rejoindre et d'attraper toutes les balles. Il faut donc construire nos activités pour viser un taux de succès

d'environ 7 sur 10. Une activité trop difficile (avec un faible taux de succès) sera frustrante, non-sécuritaire et placera l'athlète en situation d'échec. Le fait d'échapper dix roulants consécutifs car la balle est frappée trop fortement (atelier en défensive) ou le fait de ne pas toucher à la balle car la balle est lancée trop fortement ou avec trop d'effet (atelier en offensive) ne contribuera en rien à la confiance et à l'apprentissage de votre athlète. Encore une fois, le niveau de défi devrait progresser naturellement durant la saison pour que l'athlète ait du plaisir à s'entraîner, tout en apprenant à faire face aux réalités complexes d'une partie de baseball. Les petits succès, vécus progressivement en cours de saison, feront boule de neige et s'accumuleront pour bâtir la confiance de l'athlète et l'aider à se sentir compétent en tant qu'athlète. C'est la raison pour laquelle nos programmes de formation insistent autant sur la planification annuelle et les plans de pratique.

Au-delà de ces grands principes de coaching, nos petits gestes au quotidien finissent par créer une ambiance qui influence considérablement notre équipe. Les entraîneurs sont les véritables capitaines de leur équipe. Notre façon d'être et d'interagir avec les joueurs (et leurs parents) ainsi que les critères qui guident nos prises de décisions sont la pierre angulaire du climat motivationnel de notre équipe. Ce climat motivationnel possède deux axes : Un climat axé sur le développement et un climat axé sur la performance. Les entraîneurs, en cours de saison, jongleront sans doute pour trouver et conserver ce délicat équilibre entre le développement et la performance. Chaque entraîneur et chaque équipe souhaite gagner des matches. C'est normal et ça fait partie de la définition même du sport. Par contre, une emphase exclusive ou exagérée sur la performance crée une ambiance de « victoire à tout prix » qui est dommageable pour la confiance, l'apprentissage et même le rendement de votre équipe. Ci-contre, vous trouverez une grille d'auto-évaluation pour vous aider à identifier certains comportements qui sont fréquents chez les entraîneurs.

Tableau 2

Grille d'auto-évaluation pour le climat motivationnel

Exemples de comportements
1. Je deviens moins souriant, enthousiaste, patient et encourageant quand on tire de l'arrière.
2. Je passe moins de temps avec les athlètes moins expérimentés qu'avec les meilleurs.
3. Je mets mes joueurs en compétition les uns contre les autres pour qu'ils travaillent plus fort.
4. J'encourage beaucoup plus mes meilleurs joueurs et je critique ceux qui font plus d'erreur.
5. Je fais parfois pleurer des joueurs alors que mon intention est de les aider à s'améliorer.
6. Je passe plus de temps à corriger les erreurs de mes joueurs qu'à encourager leurs bons coups.
7. Je retire mes joueurs du jeu ou je les change de position lorsqu'ils font des erreurs.
8. Je fais jouer mes joueurs seulement aux positions où ils ne nuisent pas au succès de l'équipe.
9. Je fais des choix pour gagner maintenant car je ne coacherai pas ces joueurs l'été prochain.
10. Je me fâche quand mes joueurs font des erreurs.
11. Je parle en mal de mes joueurs et je les pointe du doigt lorsqu'ils ne jouent pas bien.

Les comportements du Tableau 2, lorsqu'ils se répètent match après match et entraînement après entraînement finissent par nuire à la confiance de vos athlètes et à votre d'équipe. Les entraîneurs qui ont peur de l'échec ont souvent tendance à adopter ces comportements. Ils pensent que leurs athlètes (et les parents) n'aimeront pas leur saison et évalueront négativement leur prestation de coaching si l'équipe se retrouve avec plus de défaites que de victoires. Pourtant de nombreuses études effectuées auprès de jeunes athlètes ont démontré que le climat motivationnel instauré par l'entraîneur est 3 fois plus important que le ratio victoire/défaite pour faire en sorte que vos athlètes aiment être entraînés par vous et désirent continuer à jouer l'été prochain. Vos joueurs et leurs parents vous trouveront compétents, organisés et disciplinés beaucoup plus si vous réussissez à développer un climat axé sur le développement qu'un climat axé sur la performance. À vouloir « gagner à tout prix » on finit souvent par à obtenir le contraire de ce que nous souhaitons accomplir.

Ronald Smith est un pionnier de la psychologie du coaching. Dans le cadre de travaux réalisés avec des associations de baseball amateur américaines, il a développé une liste de choses à faire et à ne pas faire pour développer un climat motivationnel propice au développement des athlètes. Dans le Tableau 3, nous vous présentons quelques stratégies pour réagir efficacement à différentes situations de jeu.

Tableau 3

Quoi faire et ne pas faire pour promouvoir la compétence de vos athlètes

Comment réagir quand un joueur exécute correctement un jeu?	
Quoi faire?	Quoi ne pas faire?
1. Réagir immédiatement. Applaudir, encourager verbalement, faire « un pouce en l'air ».	1. Ne pas réagir. Réagir avec sarcasme : « bon, enfin », « il était temps ». Prendre pour acquis que c'est normal de réussir : « ok arrête de célébrer là et concentre toi sur le prochain jeu ».
2. Souligner et renforcer l'action qui a contribué au résultat : « bien bougé », « beau lancé », « belle concentration », « super tu étais bien placé sous la balle ».	2. Valoriser la personne au lieu de ses actions : « tu es bon », « tu es brillant », « tu es le meilleur ».
3. Réagir positivement même si l'exécution n'était pas parfaite : « bel effort », « tu as presque réussi », « wow, tu as bien travaillé », « c'était beaucoup mieux; beau progrès ».	3. Rechercher la perfection : « beau retrait mais ton relais était pas précis », « tu es sauf mais une chance qu'il a jonglé avec la balle ».

Comment réagir quand un joueur rate son coup?	
Quoi faire?	Quoi ne pas faire?
1. Réagir immédiatement et positivement car c'est là que votre joueur a le plus besoin de votre soutien : « pas grave », « on se reprend sur le prochain jeu », « on oublie ça », « on efface et on recommence », « continue on sait que tu es capable ».	1. Ne pas réagir. Faire comme si de rien n'était. Éviter de regarder l'athlète. Rester les bras croisés. Baisser la tête. Faire des signes de « non » avec la tête. Lancer des objets. Se tenir la tête dans les mains. Enlever notre casquette. Mettre les mains sur les hanches.
2. Regarder le joueur, lui sourire, lui faire des signes d'encouragement, rester détendu et calme. Attendre qu'il revienne au banc pour le conseiller.	2. Punir l'athlète. Lui crier après. Le retirer du jeu. Hausser le ton. Le critiquer publiquement quand il est sur le jeu : « grouille-toi », « concentre-toi », « come-on joue au baseball ».
3. À son retour au banc, identifiez la cause de l'erreur et lui offrir des solutions. « tu as raté parce que... et tu peux réussir en faisant ... ». Parler calmement. Retirer vos lunettes soleil. Placer vous à sa hauteur.	3. À son retour au banc, critiquer le résultat sans dire rien de constructif pour aider l'athlète à s'améliorer. Offrir des conseils uniquement aux meilleurs joueurs de l'équipe. Parler trop fermement sans empathie.
4. Permettre à l'athlète de vivre ses émotions quelques instants avant de lui parler.	4. Ridiculiser les émotions du joueur.

En conclusion, l'action de coacher nécessite que l'entraîneur soit attentif et actif durant une partie. Il faut également être prêt et savoir comment réagir dans différentes situations. Il faut savoir quoi dire et ne pas dire et bien doser l'intensité de nos paroles et de nos actions. Les entraîneurs du baseball majeurs sont payés pour gérer des matchs. Ils travaillent avec des athlètes professionnels qui sont payés pour faire leur travail. Avec des enfants, le succès de l'entraîneur passe d'abord et avant tout par sa capacité d'enseigner, de conseiller, d'écouter et de développer un climat d'équipe pouvant aider au plein développement de ses athlètes et de son équipe. Avec des enfants, il n'est pas très utile de se comporter comme des entraîneurs des ligues majeures ou même du Junior Élite.

1.2.2 Promouvoir l'autonomie des athlètes

1.2.3 Promouvoir le sentiment d'appartenance et l'esprit d'équipe

BROUILLON