

L'ENTRAÎNEUR DE JUDO

POINTS IMPORTANTS À RESPECTER

- Être à l'heure.
- L'entraîneur de judo est :
 - un éducateur,
 - un animateur,
 - un entraîneur,
 - un enseignant.
- Il doit ajuster la pratique en fonction du groupe, de l'âge. Être capable de s'adapter et de changer son plan de cours si nécessaire.
- Mettre de l'importance des habiletés techniques fondamentales.
- Faire en sorte que les exercices proposés aient un lien avec le judo. Se demander : pourquoi faire pratiquer cet exercice ou éducatif ? (quel est l'objectif de cet exercice ?) L'éducatif a pour objectif de nous amener dès que possible vers un judo dynamique. Il constitue donc simplement une étape.
- En tant qu'entraîneur, avoir pratiqué un exercice avant de le démontrer.
- Varier les exercices. Avoir des exercices progressifs.
- Importance de la notion de plaisir " Avoir du plaisir à faire du judo ".
- Adapter les " jeux " au judo.
- La sécurité : un élément primordial.
- Ne jamais laisser un élève seul.
- Il a le devoir d'identifier des " assistants " pour l'aider.
- Importance du kumi kata fondamental.
- Possibilité d'installer des repères visuels sur le tapis.

ENFANTS

- Importance sur la sécurité.
- Importance du plaisir – s'amuser – découvrir.
- Jeux : aspect ludique. Proposer des jeux mettant en valeur des habiletés nécessaires au développement d'un judo dynamique.
- En tant qu'entraîneur:
 - être patient,
 - il est normal que l'enfant se trompe,
 - insister sur la notion de respect,
 - s'assurer la cohésion et la discipline à l'intérieur du groupe,
 - établir une communication positive avec les parents,
 - donner des " images " au niveau des explications,
 - ne pas trop détailler,
 - répéter les consignes si nécessaire.

ADOLESCENTS

- Période de changement morphologique.
- Entretenir les habiletés techniques fondamentales.
- Estime de soi de l'adolescent :
 - les mettre en valeur,
 - leur donner des responsabilités.
- Importance de la notion de groupe – de l'esprit d'équipe.

ADULTES

- Savoir pourquoi ils font du judo.
- Les mettre en confiance.
- Judo = voie de la souplesse.
- Plus de compréhension.