



Formation instructeur bowling

Domaine de compétence 3 :

Le Domaine Technique

Fiche 3-3 COHERENCE TECHNIQUE et EVALUATION

A ce niveau, la priorité d'un Instructeur sera d'optimiser les compétences du joueur. Concernant les fondamentaux de la technique gestuelle (**Assistant Instructeur**), ils seront :

- **La Précision**
- **La Régularité**
- **La Fluidité**

Au niveau de l'instructeur, **l'évolution** de la Technique se fera afin de garantir au joueur :

- La Précision
- La Régularité
- La Fluidité

- **L'Energie**
 - **Vitesse**
 - **Rotations**

- **La Répétition (Capacité d'adaptation aux différents contextes)**
 - **Savoir jouer différentes lignes de jeu**
 - **Modifier les composantes du lâcher**
 - **Modifier la vitesse du lancer**
 - **Modifier la profondeur de pose**
 - **Connaissance et changement de matériel**

La cohérence de base sera d'une part **l'Apprentissage des Fondamentaux (Précision et Régularité)**.

Elle sera d'autre part **l'Optimisation Gestuelle (Energie et Capacité d'Adaptation)**.

Elle sera enfin **l'Efficacité Sportive**.

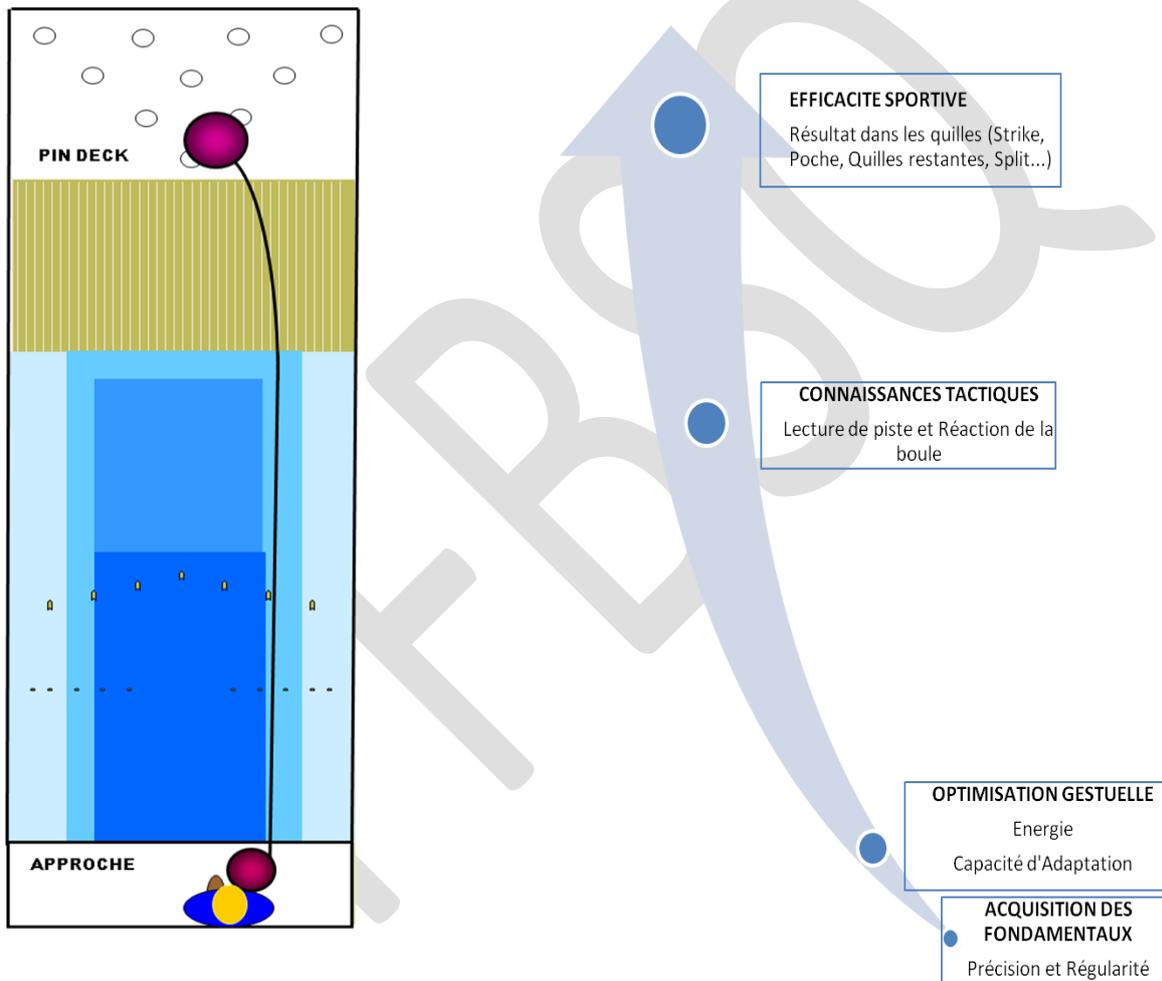


L'objectif technique sera d'augmenter l'Énergie (vitesse et rotations) avec les notions de Précision et de Régularité.

Cet objectif technique sera optimisé par la capacité d'adaptation. Cela passera par une connaissance tactique et une capacité à utiliser ses compétences techniques en fonction des contraintes de la piste.

Le facteur n°1 est la cohérence. Bien que les styles de jeu soient différents d'un joueur à l'autre, les fondamentaux restent identiques pour tous.

L'évaluation et l'observation technique doivent respecter :



Une fois les fondamentaux acquis, l'efficacité mise en place et les connaissances tactiques intégrées, l'objectif sera de réaliser la strike avec répétition (Niveau Entraîneurs).



PROCESSUS D'ÉVALUATION

Le processus d'évaluation commence avant que le joueur ne lance la boule sur la piste.

L'instructeur doit accumuler une multitude d'informations pertinentes sur le joueur : observer le joueur à sa façon d'être, de marcher de se préparer. Connaître le nombre et le type de boules de bowling dont il dispose, le type de chaussures qu'il porte ...

Faites lui remplir une fiche d'informations le concernant comprenant :

- Nom, club, niveau de pratique
- S'il a des problèmes physiques ou blessures liés au bowling (pouce, doigts...)
- Ses objectifs
- Ses attentes par rapport à vous
- S'il a déjà été entraîné
- Combien de fois par semaine il s'entraîne et où
- S'il joue en compétition
- Combien d'années de pratique, sa moyenne, ses meilleures séries, parties...
- ...

Une fois ces informations acquises, discutez avec lui afin d'avoir des informations supplémentaires tout en l'aidant à se détendre et à se sentir plus à l'aise. Utilisez toujours des questions ouvertes encourageant les réponses multiples. Les questions fermées limitées à oui ou non apportent très peu d'informations et limitent la conversation.

Rappelez-vous que chaque joueur a un niveau de compétences, un mode d'apprentissage et des capacités physiques différents et qui lui sont propres.

Le processus de perfectionnement comprend 5 étapes de base:

1. L'Observation

En tant qu'instructeur, vous devez développer votre sens de l'observation, ce qu'on appelle communément « l'œil de l'entraîneur ». Ceci est important car il n'est jamais évident de trouver l'origine d'un problème.

La première vérification est avant tout celle du perçage !

Chaque fois que vous effectuerez une modification vous devrez en observer à nouveau les conséquences.

2. L'Ecoute

Ecoutez ce que le joueur ressent. Demandez-lui s'il éprouve des difficultés et les sensations qu'il a. Vous pouvez également identifier et corriger les idées fausses ou négatives qu'il peut avoir sur lui-même (notamment à l'aide de la vidéo).

3. Identifier les points forts et ceux à améliorer

D'après les renseignements recueillis par l'observation et l'écoute, identifiez les problèmes. Notez les points forts et ceux qui sont à améliorer.

Vos dossiers doivent contenir chaque élément à modifier, les solutions proposées et les progrès réalisés.

4. Elaborer un plan

Elaborez des séances pour remédier aux problèmes. L'esprit humain ne peut traiter efficacement plusieurs modifications à la fois. Ces modifications doivent être traitées en plusieurs étapes. Catégorisez les éléments les plus importants. Par exemple, si vous vous préoccupez du lâcher, alors que cela vient d'un problème de timing, votre démarche sera inefficace.

Surveillez le niveau d'attention et de fatigue de votre athlète.

La dernière partie de la séance doit être consacrée au jeu (fun), à « laisser faire » le joueur. Le sport est censé être amusant. Laissez-le envoyer les boules de façon souple et fluide sans se préoccuper des scores.

5. Intégrer les modifications

Les modifications se feront plus facilement par des séries de lancers répétés sans effort et équilibrés. Le geste ne doit pas être mécanique et rigide mais fluide. Toute modification apportée au jeu doit correspondre au style du joueur et à ses capacités physiques. Il n'existe pas de modèle auquel les joueurs doivent se conformer précisément.