

## Enseignement et entraînement de façon générale ou spécifique

Par **René van Amersfoort**, [Kiryoku Dojo Zoetemeer](#)

8e dan Jodo Kyoshi, 7e dan Iaido Kyoshi, billet [FaceBook](#) du 16 mars 2021



L'importance d'un bon échauffement est inestimable. Apprenez votre propre processus familier d'échauffement. N'expérimentez pas cela juste avant, par exemple, une compétition. Sachez comment vous échauffer même s'il n'y a presque pas assez de place pour cela. Étudiez et exercez-vous bien à ça.

Que savez-vous du niveau que vous souhaitez atteindre et, s'il est atteint, comment le conserver ? Vous devez savoir ce qui est techniquement requis lorsque vous souhaitez par exemple participer à une compétition. Mais aussi, bien sûr, pour atteindre différents niveaux de formation.

Généralement on s'entraîne avec un groupe pas trop grand, ce qui permet d'approfondir les exercices. J'appelle cela "aller en profondeur", ma manière spéciale !



Un petit groupe à enseigner et à s'entraîner avec signifie que l'enseignant peut être aussi direct que possible et indiquer exactement les choses qui posent des problèmes lors de l'exécution, par exemple, du Kata. Chaque personne est différente. Chaque personne a besoin d'une attention différente. Normalement, dans les séminaires plus grands, il y a aussi toutes sortes de personnes différentes et donc différents niveaux. À des âges différents. Différents types de personnes avec différentes "constitutions". Avec différents niveaux techniques, mentaux et physiques. Des personnes avec différents niveaux de connaissances. Avec différents

savoir-faire et / ou compréhension des bases. Et avec une compréhension différente et variable des principes fondamentaux pratiqués à ce moment là, etc...

Lorsqu'un groupe est plus grand, il est difficile d'approfondir les différents niveaux d'entraînement à titre personnel. C'est pratiquement impossible. Egalement quand il y a plus d'enseignants présents. Ou quand un groupe important est divisé en plusieurs petits groupes avec des enseignants qui permutent. La différenciation est impossible.

À côté de cela, une difficulté vient aussi que les étudiants qui regardent une démonstration, par exemple faite par un enseignant, ne peuvent généralement pas voir plus de 20 à 25% de ce qui est montré, et encore moins le copier.

Par conséquent, une approche classique de l'enseignement ne garantit pas que les élèves apprendront tous la même chose. En partie à cause du fait que la plupart des étudiants regardent mais ne voient pas. Ils n'utilisent pas pleinement leurs yeux en conjonction avec leur cerveau. Normalement, toutes sortes de pensées nous traversent la tête. Ainsi, lorsque nous ne nous concentrons pas complètement, la perception réelle n'est pas possible.

Une méthode d'enseignement peut être : utiliser les différences entre les groupes d'étudiants et entre les étudiants individuels.

L'enseignant doit toujours essayer d'améliorer le contact avec les élèves. Si l'enseignement fonctionne ou ne fonctionne pas, dans les deux cas, cela affectera la(les) relation(s) entre l'enseignant(s) et l'(les) élève(s). Parfois, il est difficile de trouver une solution à un problème. Donc faites-lui une place dans votre mémoire et revenez-y lors du prochain entraînement.

La différenciation est le processus de division d'un tout homogène en parties aux propriétés différentes. Le trait caractéristique de la différenciation est qu'elle reste un tout et que la division en parties aux caractéristiques différentes a lieu au sein de ce tout.

Un point important pour enseigner et / ou conseiller aux élèves de faire les choses différemment d'avant, est de créer des moyens positifs d'aborder un ou plusieurs problèmes. Le but est d'essayer de réaliser un changement. Bien sûr, l'étudiant doit avoir l'intention de changer.

Un cours doit être interactif et contenir de nombreuses soi-disant "découvertes". Si les élèves disent qu'un entraînement ou un séminaire a été merveilleux et qu'ils ont découvert tellement de nouvelles choses ou de nouvelles approches, alors l'évaluation par l'enseignant peut être considérée comme positive ou réussie.

Que faire en cas de problèmes ? Ne vous contentez pas de considérer le problème, cherchez une solution. N'ayez pas peur d'aborder un problème ! Sachant que lorsque vous commencez à corriger ou à modifier un seul problème, d'autres problèmes surviennent immédiatement. La raison : un mouvement global se compose toujours de mouvements partiels. Ainsi, lors du changement, de la correction ou de l'établissement d'une solution pour se débarrasser d'une erreur dans un mouvement partiel, d'autres erreurs sont causées. Il y aura d'autres mouvements partiels, qui changeront le mouvement global. Corriger cela est un processus très subtil. Et bien sûr, il faut aussi beaucoup d'auto-étude / auto-formation avec beaucoup de réflexion.

En général, il faut beaucoup de patience pour pouvoir corriger un mouvement



global. Tant l'enseignant que l'élève doivent être capables de produire de la patience. Cela doit souvent être appris. Pour l'enseignant, quelle énergie peut-il produire pour gagner "la bataille". Cet apprentissage sur place n'est pas toujours réussi. Parfois, un élève a besoin de plus de temps pour "enregistrer" les corrections et ramener les conseils dans son propre environnement. Tenter de se corriger dans un environnement plus calme, sans la pression par exemple d'un entraînement par équipe ou d'un séminaire.

Humour : La différenciation est nécessaire, par exemple, lorsque dans une classe de gymnastique, l'enseignant place tous les anneaux de gymnastique à la même hauteur, sans tenir compte du fait que les élèves ont une taille différente.

Gardez à l'esprit qu'il y a toutes sortes d'élèves. Par exemple, il y a des étudiants

qui n'ont pas une très bonne aisance verbale et ne sont pas très doués pour réfléchir à leur propre entraînement. Bien sûr, avoir une aisance verbale est une condition préalable pour pouvoir parler à votre enseignant des problèmes survenus pendant un cours.

Une communication déterminante avec votre enseignant peut créer beaucoup de positivité. Vous apprenez à vous poser les bonnes questions; vous apprenez à expliquer aux autres ce que vous voulez dire; vous apprenez à ne pas dire que vous comprenez quelque chose trop vite, mais posez à nouveau des questions, etc.

En général, vous apprenez à parler de votre formation. Ce n'est qu'alors que des changements seront possibles !

N'oubliez jamais que les relations entre l'enseignant et les élèves sont ou peuvent être très sensibles !

L'écoute est très importante des deux côtés.

Qu'en est-il de l'utilisation de l'aptitude d'observation pendant l'entraînement ?

Que pensez-vous de cette phrase : " PENSER INTELLIGEMMENT, EN REGARDANT ATTENTIVEMENT ". Parfois, les techniques semblent nettes, mais sans atteindre le résultat souhaité. C'est parce qu'il faut que ce soit juste, fluide et net. Et que tous les points requis, par exemple lors de compétitions et d'examens, doivent être mis à exécution.

Parfois, il est également agréable pour les élèves ou pour l'enseignant de regarder quelque chose qui fonctionne bien. Par exemple, si l'enseignant fait une démonstration avec un bon élève. C'est bien pour les élèves de voir le flux, le calme et l'interaction de l'extérieur. À côté de cela, cela peut aussi être une démonstration de quelque chose que l'élève n'a pas encore pu faire.

Alors parfois avec une telle démonstration, certaines "parties de techniques" sont



enseignées "sur place". Cela permet parfois d'augmenter l'autorité et dans certains cas la capacité d'absorption peut être augmentée de manière positive.

La simplicité qui réside dans "Il n'y a que SHU (copier)" peut être très difficile dans certains cas lorsque les principes fondamentaux corrects ne sont pas encore présents. Lorsque des éléments de base comme le timing et la coordination manquent et que simplement nous regardons, mais ne voyons pas !

Ce qui nous coince généralement dans nos (mauvaises) habitudes ! Lorsque ça arrive, il sera difficile de se débarrasser de ces (mauvaises) habitudes. Sans de bonnes observations, il est impossible pour un enseignant de guider le groupe cible et pour un élève d'atteindre une bonne courbe (raide) d'apprentissage. L'enseignement est une situation délicate qui rend à la fois l'enseignant et le ou les élèves vulnérables. Étudiez ceci soigneusement.

En exerçant une pression pendant un cours ou lors d'un séminaire, vous pouvez amener les étudiants au niveau supérieur. La condition est que l'enseignant connaisse le niveau exact d'un élève individuel. Et son développement de la performance souhaitée à court, moyen ou long terme.

Cela permet à l'enseignant - car l'enseignant connaît déjà de tels élèves de près - de créer une sorte de "programme physique / mental / technique" précisément adapté au niveau passé, présent et futur de l'élève. En termes professionnels,

nous appelons cela : faire une analyse des points forts et des faiblesses.

Une formation spécifique peut exister à plusieurs niveaux. La réflexion sur l'organisation d'une formation repose sur l'expérience, les compétences techniques et les connaissances en matière de formation.

Dans les années 80, je suis devenu masseur sportif agréé. Beaucoup à apprendre sur l'entraînement, le corps humain, la prévention des blessures et

bien sûr sur le massage sportif. Les parties spécifiques et nécessaires de la formation peuvent être :

1. Approche motivationnelle
2. Encouragement
3. Approche émotionnelle et sociologique
4. Échauffement
5. Progressivité
6. Timing
7. Coordination
8. Entraînement par intervalles à haute intensité
9. Capacité psychologique



10. Entraînement physique mental
11. Entraînement basé sur la force
12. Entraînement basé sur l'endurance
13. Entraînement basé sur la vitesse
14. Exercices de souplesse
15. Exercices de relaxation
16. Entraînement habituel
17. Retour au calme

J'aime les 5 P de Matthew Sykes-Gelder à savoir: Une bonne préparation prévient une mauvaise performance ! (Proper Preparation Prevents Poor Performance)

Alors, que pouvez-vous apprendre en de nombreuses années de formation ? Si nous restons à la "formation" : une personne qui est dévouée et connaît l'auto-discipline et qui est déterminée, etc., peut apprendre ce qui suit.

Une remarque : avec autodiscipline, j'entends aussi la capacité de s'entraîner seul sans aucune aide des autres. Sans autres êtres humains. Sans aller dans un Dojo ou un gymnase.



La plupart du temps, les gens commencent à s'entraîner avec une motivation. Mais peu de temps après avoir commencé, ils abandonnent, faute d'autodiscipline et de fixation d'objectifs. Nous nous fixons des objectifs et nous nous mettons au défi. Cela a souvent lieu au début de l'année, mais nous nous fixons en fait des objectifs et des exigences continus. Non

seulement "cela va persister", sur les objectifs que nous nous sommes fixés, c'est important ! Mais aussi pendant les moments difficiles de la vie, nous devons essayer de ne pas abandonner !

Mais comment entretenez-vous cela, quelque chose ?

C'est une toute autre histoire, qui sera expliquée dans un prochain article.

Envie de partager avec vous tout ce qui peut être appris d'une formation en profondeur !

#### FORMATION

- Objectif
- Teneur
- Moyens
- Méthodes
- Organisation

#### PERFORMANCE

- Physique
- Technique
- Tactique
- Psychologique (mental)
- Social

## PROCESSUS

- Condition
- Effet
- Ajustement
- Charge
- Récupération

## BASE (Techniques et tactiques)

- Endurance
- Force
- Vitesse
- Souplesse
- Agilité

Par conséquent, vous devez rester en forme pour être en mesure de vous entraîner efficacement et dans le bon développement.

Le domaine de la formation est bien plus que juste par exemple entraîner quelques techniques de base comme échauffement ! La formation peut être divisée en différents sujets et domaines de formation comme mentionné ci-dessus. Les techniques d'entraînement seules ne seront pas suffisantes sur le long terme, surtout quand on vieillit. Un entraînement spécifique est alors nécessaire.

Restez sauf et en bonne santé et continuez à bouger.

