

Journées des entraîneurs – Macolin – 26.10.2022 · Stefan Zünd ·

Récit

Connaître le succès en tant que sauteur à ski – que faut-il ?

- Technique
 - Innovation
- Condition physique
 - Force, explosivité, coordination, etc.
 - Pré-requis physiques
 - Levier, angle
 - Poids
- Solidité mentale
- Santé / Soutien médical / Physio
- Entourage
 - Infrastructures (centre de performance, etc.)
 - Sparring partner compétitif
 - Social, famille, cercle d'amis
- **Encadrement**
- Matériel
- Autre

Chute des performances à l'époque – Que s'est-il passé ?

- Contexte
 - Sous pression pour confirmer
 - En quête d'autre potentiel de performance
 - Le poids du corps, une variable physique à grand potentiel
- Conséquences
 - Perte de force
 - Déséquilibre mental
 - Perturbation du déroulement technique
 - Etc.



Relations avec le public

- Avantages et inconvénients de l'"Outing"



Conclusion / Recommandation aux entraîneurs

- En général: s'engager
- Cultiver la discussion
- Informer
- Poser les bases de la confiance
- Respecter la sphère privée
- Individualiser l'encadrement
- Contrôler
 - En règle générale, l'aptitude à l'autogestion est déficiente
- Réviser

