

Coaching in Judo

People often use the words coach and instructor interchangeably. The instructor role occurs in practice away from competition day. In practice time the coaching role takes a back seat but the physical, tactical and mental skills required for competition should be inherent in the lesson structure.

The coaching role comes to the forefront close to competition day, on competition day and in the feedback process after competition. Highlighted below are some key aspects of the approach and skills required to be a successful coach.

Coaching Approach

- **Decide on your coaching style and standards.** People need to understand what is required as a responsive athlete to a coach, and responsive parent to a coach. Model the behaviour and standards you expect and be consistent day-to-day and athlete to athlete.
- **Use what you've got.** Remember that teaching and learning of techniques (mental, physical and tactical) occur when practicing in the dojo. Performance and testing of techniques occur in competition. Coach to what's been learned regardless of what might work but hasn't been learned yet.
- **Always safeguard the mental well-being of your athletes.** Friends, family and other coaches can be a benefit or source of disruption for your athlete. The use of cell phone, video camera, standing around in a crowd, socialising just before a match can all either negatively or positively affect the mental well-being of your athlete. Know your athlete.
- **Always safeguard the physical well-being of your athletes.** A less experienced orange belt may not understand why competing with a much more experienced brown belt is unsafe. An athlete may not understand that they show signs of concussion during a match. An athlete may be so keen to compete that they want to compete injured in a minor competition when that can mean they are too injured to compete in an important one.
- **Have a positive presence.** Your posture, facial expressions and how you move communicate clearly whether you are confident, comfortable and can handle situations.
- **Understand and practice positive people skills.** The tone and level of your voice are important tools. Develop a questioning approach so that your athletes think and learn for themselves.

Coaching skills

As well as a coaching approach, a coach needs to develop and strive to continually update some important skills beyond those of instructing in a dojo in order to coach successfully.

- **Know your athlete.** A coach needs to be able to read an athlete's body language and understand how to help them get the best atmosphere and environment for their warm-up, on mat preparation, between matches and dealing with the end of the competition. When to talk and what to say are key aspects of coaching an athlete successfully.
- **Analyse performance.** A performance in competition is more than just the result, win or lose or the medal at the end of the day. A coach needs to have a simple way to record multiple performance variables so that they can keep track and analyse them to help improve their athletes performance. What level of physical preparedness does the athlete show? What level of mental preparedness is shown? Did they use the techniques and tactics they know? What are some key things for the athlete to work on in practice going forward?



- **Do your homework.** Know the rules and the latest interpretations being used for each competition you go to. Find out who is in the category when the lists are posted and the draw so that you can prepare your athlete to wear the correct colour of judogi and know when to get warmed up with focus and tactics for each match. Have some basic first aid materials including tape and judogi cleaner for blood spots with the athlete's spare judogi close by. Check for coaching dress code which is usually more formal at higher level competitions.
- **Analyse the opposition.** What skills do other athletes use at a similar level to your athlete, in close weight divisions, in the same weight division? You may not always be able to watch the other competitors during the competition so have ways to be able to record and review.
- **Develop a plan.** The coach needs to understand how to develop personal competition plans and how to guide their athlete on-going. Work with your athletes to set goals and objectives, both short and long-term. An athlete without a plan is like a car without a driver. The athlete should take ownership of working towards the goals and objectives.
- **Monitor the plan.** The athlete should keep a diary to monitor themselves. Set times during the year to meet with your athletes, check on progress and make adaptations where necessary.
- **Get help and develop succession planning.** Have assistants to help you so they can learn from your approach. Use them to record the matches and help with coaching athletes when there are several athletes from your dojo on different mats at the same time. Get feedback from them and give them specific things to work on as a coach.
- **Take your coaching approach and standards to the mat.** How would aggressive shouting or throwing your papers down in frustration look in the dojo when you're instructing? You would not tolerate your athlete walking off after practicing without bowing to say thank you to their partner or allow them to throw down their belt in frustration, so don't let them at a competition on or off the mat. People forget sometimes that the officials and many of the spectators are judo people who look for competitors and coaches to be good role models for judo.

Remember that if you want to be a successful coach you need to work at it. Take time for yourself to go on coaching courses, refereeing seminars, keep your first aid qualifications current, watch other coaches at competitions, research about coaching in other sports and review how you as a coach are doing once a month, or every 3 months - regularly. Take time to develop other people belonging to your dojo as coaches. Just as you learn techniques and tactics better by teaching them, you learn more about coaching skills by mentoring people in them. Not only will you continue to grow and develop other coaches to be successful but also provide the best platform for your athletes to reach the highest levels.



Photo p1 Kelita Zupancic (Canadian National team, Olympic hopeful 2016) courtesy of Instagram photos.
 Photo p2 Megan Hanks & Sandra Hewson Gold medal at National championships May 2014.

L'entraîneur de judo

On utilise souvent les termes instructeur et entraîneur de façon interchangeable. Le rôle d'instructeur est exercé durant les pratiques, loin des compétitions. Pendant les pratiques, le rôle d'entraîneur se retrouve à l'arrière-plan, mais les habilités physiques, tactiques et mentales requises en compétition doivent être inhérentes à la structure des entraînements.

Le rôle d'entraîneur prend davantage l'avant-plan à l'approche des compétitions, les jours de tournois et pendant la rétroaction après la compétition. Cet article décrit quelques points clés de l'approche et des habilités requises pour devenir un entraîneur performant.

L'approche de l'entraîneur

- **Décider de votre style d'entraîneur et de vos standards.** Les athlètes ont besoin de comprendre ce que leur entraîneur attend d'eux, de même que de leurs parents. Démontrer les comportements attendus et soyez cohérents d'un jour à l'autre et d'un athlète à l'autre.
- **Utiliser vos habilités.** Ne jamais oublier que l'enseignement et l'apprentissage des techniques (mentales, physiques et tactiques) est réalisé lors de la pratique en dojo. La performance et l'application des techniques se déroulent en compétition. Concentrez-vous sur les acquis, indépendamment de ce qui pourrait fonctionner en compétition mais n'a pas été appris.
- **Toujours préserver le bien-être mental de vos athlètes.** Les amis, la famille et les autres entraîneurs peuvent être une source de distraction pour votre athlète. L'utilisation de cellulaire, de caméra vidéo, ou le simple fait de se trouver au milieu d'un groupe ou de socialiser avant un match peuvent tous affecter de façon positive ou négative les capacités mentales de votre athlète. Connaissez vos athlètes.
- **Toujours préserver le bien-être physique de vos athlètes.** Un athlète ceinture orange, moins expérimenté, ne comprendra pas toujours les risques à affronter un athlète ceinture marron, plus expérimenté. Un athlète ne comprendra pas toujours qu'il montre des signes et des symptômes de commotion durant un match. Un athlète peut avoir un désir si intense de combattre qu'il voudra participer même blessé dans une compétition de moindre envergure, au risque d'aggraver sa blessure et de rater une compétition plus importante.
- **Exercer une présence positive.** La posture, l'expression du visage et les déplacements démontrent clairement votre confiance, votre confort et votre capacité à gérer les situations.
- **Comprendre et utiliser des habilités relationnelles positives.** Le ton et le volume de votre voix sont des outils importants. Développer une approche "questionnante" pour aider vos athlètes à réfléchir et à apprendre par eux-mêmes.

Les habilités de l'entraîneur

En plus de développer son approche, l'entraîneur doit développer et continuellement améliorer des habilités importantes, au-delà des celle de l'instructeur de dojo pour parvenir à entraîner avec succès.

- **Connaitre votre athlète.** L'entraîneur doit être apte à lire le langage corporel de son athlète et comprendre comment l'aider à établir le meilleur environnement pour son réchauffement, sa préparation d'avant-match, entre ses combats et jusqu'à la fin du tournoi. Savoir quand parler et quoi dire sont des éléments clés pour entraîner un athlète avec succès.
- **Analyser la performance.** La performance en compétition ne se résume pas au résultat, victoire ou défaite ou à la médaille en fin de journée. L'entraîneur doit avoir un moyen simple d'enregistrer de multiples paramètres de la performance pour pouvoir en faire le suivi et l'analyse afin d'aider son athlète à améliorer sa performance. Quel est le niveau de préparation physique de



l'athlète ? Quel est le niveau de sa préparation mentale? L'athlète utilise-t-il les techniques et les tactiques qu'il connaît ? Quels sont les points clés à travailler en pratique pour améliorer la performance ?

- **Faire ses devoirs.** L'entraîneur doit connaître les règles, et l'interprétation qui sera utilisée dans chaque tournoi. Identifiez les autres athlètes inscrits dans la catégorie du vôtre. Lorsque les tirages au sort sont affichés, préparer votre athlète à porter la bonne couleur de judogi, à se réchauffer au bon moment pour chaque affrontement. Ayez en main une trousse de premiers soins de base incluant du ruban et un nettoyeur de judogi pour éliminer les traces de sang. Ayez avec vous le judogi supplémentaire. Vérifiez le code vestimentaire des entraîneurs, qui est généralement plus sévère dans les tournois de plus haut niveau.
- **Analyser l'opposition.** Quelles sont les habiletés utilisés par les autres athlètes d'un niveau similaire aux vôtres, dans les catégories de poids similaires, ou dans la même catégorie ? Vous ne pourrez probablement pas observer tous les autres compétiteurs durant le tournoi. Ayez en main les équipements nécessaires pour les enregistrer (vidéo) et en faire plus tard l'analyse.
- **Développer un plan.** L'entraîneur doit comprendre comment développer un programme d'entraînement personnalisé à l'athlète et le guider dans son exécution. Travaillez avec votre athlète pour établir des objectifs, tant à court terme qu'à long terme. L'athlète doit prendre en charge le programme pour atteindre les objectifs visés.
- **Surveiller le plan.** L'athlète devrait tenir un journal de bord pour suivre sa progression. Établissez un calendrier de rencontre avec votre athlète pour valider sa progression et faire les ajustements nécessaires, au besoin.
- **Obtenir de l'aide et développer la relève.** Ayez des assistants pour vous aider afin de leur permettre d'apprendre de votre approche. Utilisez-les pour enregistrer les combats et vous supporter lorsque vous avez plusieurs athlètes combattant simultanément sur plusieurs surfaces. Obtenez leur rétroaction et donnez-leur des points spécifiques à travailler en tant qu'entraîneur.
- **Amener votre approche et vos valeurs en compétition.** Comment seriez-vous perçu au dojo si vous criez ou si vous jetez vos papiers à terre en signe de frustration ? Vous ne tolérez pas en dojo qu'un athlète ne salue pas son partenaire à la fin d'un exercice, ou lance sa ceinture à terre ? Alors ne les laissez pas le faire lors d'un tournoi, que ce soit sur le tapis ou à l'extérieur du tapis. On oublie souvent que les arbitres, les bénévoles et de nombreux spectateurs sont aussi des judokas qui s'attendent à ce que les athlètes et leurs entraîneurs montrent le bon exemple.

Ne jamais oublier que pour devenir un entraîneur performant, vous devez y travailler. Prenez le temps nécessaire pour suivre de la formation, des séminaires d'arbitrage, conservez à jour vos qualifications en premiers soins, observez les autres entraîneurs lors des tournois et même dans d'autres sports. Accordez-vous un temps de réflexion pour analyser votre performance en tant qu'entraîneur, à tous les mois, ou tous les trois mois, ou de façon régulière.

Prenez le temps de développer d'autres entraîneurs dans votre dojo. De la même façon qu'on améliore nos techniques et nos tactiques en les enseignant, on améliore aussi nos aptitudes et nos habiletés d'entraîneurs en supervisant les entraîneurs moins expérimentés. Non seulement vous continuerez à vous développer et à développer les autres, mais vous fournirez ainsi à vos athlètes le meilleur tremplin pour atteindre les plus hauts niveaux.



Photo p1 Kelita Zupancic (Canadian National team, Olympic hopeful 2016) courtesy of Instagram photos.

Photo p2 Megan Hanks & Sandra Hewson Gold medal at National championships May 2014.

©Sandra Hewson November 2015

3rd Degree black belt, NCCP Competition Development certified.

Author retains all rights and copyrights on this article

French translation by Christian Royer