

Aperçu des objectifs d'apprentissage du cours de moniteurs de tennis de table

Comprendre le tennis de table (formes caractéristiques)

Enseigner le tennis de table (transmettre et encourager)

Objectif d'apprentissage
2. Climat propice à l'apprentissage <ul style="list-style-type: none"> Tu connais le RAR (rire, apprendre, réaliser) et tu vérifies s'ils sont atteints dans tes entraînements. Tu comprends ce qui fait partie d'un traitement respectueux et équitable et comment tu peux valoriser tes participants. Tu peux impliquer les participants et favoriser leur appartenance. Tu sais comment entretenir une culture de l'erreur tolérante à l'entraînement. Tu connais des formes d'entraînement pour développer une prise de la raquette optimale et pour corriger des prises de la raquette sous-optimales. Tu adaptes les formes d'entraînement au niveau des participants en les rendant plus difficiles ou plus simples. Tu peux concevoir des exercices qui stimulent tous les enfants et adolescents de ton groupe d'entraînement.
3. Placer la balle de façon judicieuse et précise et donner des tâches attrayantes <ul style="list-style-type: none"> Tu conçois une tâche de manière à ce qu'elle soit stimulante pour différents niveaux. Tu planifies des contenus de l'entraînement de diverses manières, par exemple avec le parcours d'apprentissage ouvert. Tu as des idées sur la manière de permettre aux participants des expériences gratifiantes. Tu connais différents placements de la balle en tennis de table, leurs avantages et inconvénients et la manière dont on peut entraîner les placements de manière ciblée. Tu connais les points essentiels de la manière dont un exercice doit être dirigé/expliqué.
4. Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure <ul style="list-style-type: none"> Tu développes des idées pour souligner les progrès dans différents domaines. Tu utilises consciemment les rituels dans l'entraînement comme points fixes pour structurer une leçon. Comment commence ton entraînement ? Comment se termine-t-il ? Quand/où réunis-tu le groupe ? Tu structures les contenus de l'entraînement dans un ordre judicieux et tu essaies de suivre un fil rouge. Tu connais la différence entre les objectifs d'apprentissage et les objectifs de performance et tu sais à quoi tu dois faire attention lors de la formulation des objectifs. Tu as des idées sur la manière de réexaminer les objectifs d'apprentissage. Tu connais le SwissPing et le KidsPing et tu as des idées sur la manière de les intégrer dans ton propre entraînement. Tu connais la série d'assemblage comme exemple de parcours d'apprentissage structuré (manuel p. 46).
5. Formes fondamentales de mouvements et de jeu <ul style="list-style-type: none"> Tu comprends pourquoi une expérience motrice variée est si importante pour le développement sportif. Tu connais les formes fondamentales du jeu et du mouvement ainsi que des exemples pratiques à ce sujet. Tu as des idées pour diversifier l'échauffement dans tes entraînements. Tu diriges une courte séquence d'entraînement avec un groupe et tu sais à quoi tu peux faire attention en dirigeant.

6. Les valeurs du sport suisse et leur promotion

- Tu connais les principes de la charte éthique et tu agis selon ses principes.
- Tu connais le service d'annonce Swiss Sport Integrity et tu es conscient(e) que tu es soumis(e) au statut éthique dans le cadre de tes activités J+S et qu'il existe une obligation d'annonce en cas de violation de ce même statut.
- Tu conçois tes activités J+S dans l'esprit d'une transmission du sport axée sur les valeurs.
- Tu sensibilises tes participants aux infractions liées au dopage dans le sport de compétition (recherche de médicaments sur www.sportintegrity.ch).

7. Théorie de la rotation

- Tu peux montrer comment la rotation est générée, quel est l'effet des différents revêtements sur la rotation et comment la courbe de vol est influencée par la rotation.

8. Entraînement de service et remise

- Tu connais les mouvements des services coupés courants et tu peux les enseigner aux enfants/adolescents lors de l'entraînement.
- Tu comprends la création et la neutralisation de la rotation et tu connais des moyens mnémotechniques pour reconnaître les impacts de coupe.
- Tu connais différentes formes d'entraînement pour service et remise et tu les adaptes au groupe d'entraînement (âge, niveau, taille du groupe, temps).
- Tu comprends ce qu'est une forme d'entraînement avec un parcours d'apprentissage ouvert (manuel p. 46).

9. Influencer sur la vitesse de jeu de façon diversifiée et adaptée à la situation et maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement.

- Tu sais comment adapter le rythme de jeu au tennis de table.
- Tu conçois des formes d'entraînement pour varier et adapter le rythme de jeu (manuel p. 69/70).
- Tu es conscient de la manière dont tu peux maximiser le temps d'apprentissage et de mouvement lors de l'entraînement.

10. Se positionner rapidement et efficacement par rapport à la balle et donner des Feed-back

- Tu connais les différentes techniques de jeu de jambes (sidestep/ministep, pas chassé, pas croisé, pivoter).
- Tu connais des formes d'entraînement permettant d'appliquer les techniques de jeu de jambes et d'entraîner les décisions (quand, où, à quelle distance, quelle technique de jeu de jambes ?)
- Tu connais les principales règles du feed-back et tu es capable de donner un feed-back ciblé, constructif et sans tarder.

11. Transmission sportive axée sur les valeurs éthiques

- Tu connais des exemples pratiques de prévention sur le thème de la transmission de valeurs sportives (perception du corps, langage corporel, dire non/stop, proximité/distance, pression physique et psychique).

12. Sécurité et prévention des accidents

- Tu reconnais l'importance de la prévention des accidents pour un entraînement J+S sûr.
- Tu sais comment agir concrètement de manière préventive lors de l'entraînement afin d'éviter les perturbations tout en étant préparé de manière optimale aux perturbations.
- Tu connais les principes d'entraînement les plus fondamentaux de l'entraînement athlétique.

13. Encourager

- Tu comprends pourquoi il est important, en tant que moniteur J+S, de soutenir le développement personnel des enfants/adolescents et de consolider l'équipe.
- Tu as des idées pratiques concrètes pour renforcer l'estime de soi, l'autorégulation, la perception de soi et la sensibilité aux questions tirées à la santé chez tes participants.
- Tu as des idées pratiques concrètes pour encourager chez tes participants des relations fondées sur le respect et la loyauté, encourager l'esprit d'équipe, de privilégier une gestion constructive des conflits, ainsi que pour confier des responsabilités et vivre la diversité.

14. Frapper la balle de façon adaptée à la situation

- Tu peux montrer et expliquer les mouvements des coups de base (sans ballon) et tu as des idées sur la manière de les enseigner à quelqu'un.

15. Panier de balles

- Tu apprends/améliores la mise en jeu des ballons.
- Tu as des idées d'exercices pour l'entraînement avec le panier de balles pour toutes les formes caractéristiques du tennis de table.

18. Faire preuve d'assurance en match

- Tu es conscient(e) que jouer en compétition doit s'apprendre et que des situations de compétition doivent être créées de manière ciblée à l'entraînement (de manière ludique ou proche de la compétition).
- Tu connais des formes de jeux et de compétitions pour l'entraînement.