

L'importanza di una formazione adeguata nello sviluppo a lungo termine dell'atleta

Daniel RIVET

Sul cammino della performance non c'è **scorciatoia**.

La tappa d'acquisizione dei **fondamenti** (ciò che serve da base, d'appoggio a qualche cosa) di un'attività sportiva è determinate del futuro successo dell'atleta.

Questa è una formazione progressiva (che evolve, si sviluppa per tappe) e continua (ininterrotta) su **parecchi anni**. È un momento in cui l'accompagnamento e il sostegno dell'allenatore sono primordiali. Essi sono garanti dei progressi dell'atleta e del suo desiderio di proseguire l'attività.

Questa tappa, nella formazione del giocatore, deve prendere in considerazione le **differenze individuali** ed i **bisogni di ciascuno**. Tutti non progrediscono allo stesso ritmo, tutti non hanno gli stessi antecedenti sportivi. L'allenatore e l'atleta devono dare prova di perseveranza.

Ciò non si limita unicamente all'apprendimento dei gesti tecnici e all'acquisizione di un'organizzazione tattica. Essa deve perseguire lo **sviluppo fisico generale** (e specifico) e favorire l'**acquisizione delle attitudini** all'allenamento che permettono al giocatore di svilupparsi (gusto dello sforzo, volontà di superarsi, disciplina, ecc.). Bisogna sempre affrontare lo sviluppo dell'atleta con un approccio inglobante tutti gli aspetti dell'allenamento.

Questa formazione di base dà all'atleta una capacità di rispondere all'azione (capacità di adattarsi all'azione che si svolge) e quest'ultima costituisce un preliminare maggiore:

- all'efficacia tattica di un giocatore nella partita;
- alla sua integrazione in un collettivo;
- al piacere del giocatore che aumenta con quest'ultima.

Le nostre difficoltà

Gli atleti, durante lo sviluppo, partecipano a troppe competizioni e non si allenano sufficientemente. La mancanza d'allenamento impedisce lo sviluppo di una capacità appropriata di risposte. La progressione è lenta e può causare rischi di abbandono precoce.

La preparazione è spesso centrata sul risultato a breve termine (la vittoria) portando a sviluppare cattive esecuzioni dei gesti. Bisogna sempre prendere in considerazione il cammino percorso e innestarvi gli obiettivi corrispondenti.

Gli atleti accavallano parecchie fasi di sviluppo. La specializzazione del giocatore fa troppo presto la sua apparizione. La preparazione fisica è inadeguata. La base delle abilità sportive generali è debole e incompleta.

Il ruolo maggiore dell'interveniente è **un ruolo d'insegnante e educatore, un ruolo che va a favorire gli apprendimenti.**

Le nostre preoccupazioni

La formazione attuale degli allenatori non tiene sufficientemente conto delle differenze tra ragazze e ragazzi.

La maggioranza degli allenatori che interviene a livello scolastico è poco esperta e manca di formazione.

I compiti e le responsabilità di un allenatore di giocatori principianti non sono abbastanza conosciuti.

L'abilità ad individuare e correggere gli errori d'esecuzione è sottosviluppata

Il tempo d'allenamento non è massimizzato. Ci sono lacune organizzative e pedagogiche che impediscono di farlo.

Il contenuto degli allenamenti è spesso inadeguato e non crea le condizioni che permettono agli atleti di **apprendere**.

È insufficiente il **tempo** dedicato ad esercizi in situazioni facili e costanti, dove l'incertezza dell'azione è controllata.

Il **volume delle azioni** realizzate in allenamento è insufficiente per permettere l'ottenimento di un'esecuzione corretta.

Ci si dirige rapidamente verso situazioni d'allenamento più complesse o di gioco che non permettono il mantenimento di una **qualità d'esecuzione** del gesto.

Titolo originale

Daniel Rivet, *L'importance d'une formation de base adéquate dans le développement à long terme de l'athlète*, Revue Smash, Le magazine électronique des entraîneurs de volleyball québécois, 2, 2006.