

Quali sono i principali errori degli allenatori ?

Non lasciare praticare a sufficienza durante l'allenamento

I praticanti non sono impegnati nell'attività che per il 30% del tempo dell'allenamento (il 36% nella pallavolo, il 38% nel calcio, ma il 23% nel taekwondo). Questo tempo è troppo breve. Sono da bandire le dimostrazioni di tipo «corso magistrale», le consegne che non finiscono più, le spiegazioni permanenti e soprattutto le file d'attesa negli esercizi.

Fare degli incoraggiamenti inappropriati

Studiando, nel calcio, 17.000 comportamenti durante le sedute d'allenamento e di partite si è constatato che le osservazioni negative erano più forti in allenamento mentre gli incoraggiamenti erano più importanti in partita. Se questo atteggiamento di sostegno alla propria squadra è completamente lodevole per l'allenatore, esso maschera in effetti un'altra realtà. Queste osservazioni positive servono a motivare i giocatori, ma contengono pochissime informazioni precise e in definitiva sono poco utili in allenamento. Per alcuni, questo grado esagerato di incoraggiamenti maschererebbe una certa incompetenza da parte degli allenatori. Non sapendo cosa guardare durante la prestazione dei giocatori e non potendo offrire delle osservazioni giudiziose, le osservazioni motivanti «sono i soli commenti che gli allenatori sono in grado di offrire».

Se adesso ci si interessa alle loro reazioni, dopo un errore commesso, si constata che nel 40% dei casi gli allenatori hanno un approccio negativo.

Fare troppa dimostrazione

All'inizio dell'apprendimento non serve a niente dimostrare, né spiegare il gesto. Bisogna mettere gli atleti in situazione adattata. Lo stesso, in seguito, il praticante ha tutta la possibilità di correggersi valutando il suo gesto. I suoi tempi cronometrici, i suoi punteggi, le sue sensazioni sentite in allenamento lo informano sulla sua condotta. L'osservazione spontanea (non forzata) degli altri atleti così come degli esercizi intermedi adattati alla progressione del praticante verso la maestria dell'abilità saranno allora sufficienti alla sua progressione.

Gli allenatori si valutano male

In effetti, sembra che la condizione di allenatore non offra grandi possibilità per valutarsi correttamente. La pressione del risultato, lo stress, una voglia di fare bene o di accollarsi le sconfitte portano a prendere meno coscienza della realtà di una stagione sportiva. Così, gli allenatori fanno dei discorsi prima della stagione che non sono mantenuti in seguito. Spesso mettono in avanti la partecipazione di tutti, provare del piacere, la creazione di un buon ambiente e che tutto questo è più importante delle vittorie. Ora, nella realtà della stagione, il concatenamento degli allenamenti e delle competizioni, appare che gli allenatori fanno giocare i migliori, che dopo un errore le osservazioni sono negative e che sono insegnati pochi criteri tecnici.

Quest'ultimo punto è importante, poiché la realizzazione individuale, la progressione nella tecnica sono i migliori garanti della motivazione degli sportivi e se si chiede ai praticanti di valutare i loro allenatori, quelli che sono meglio percepiti sono giustamente coloro che insegnano le migliori abilità tecniche.

CASO TIPICO :

L'allenatore volontario che giustifica il suo investimento nello sport amatoriale con motivi socialmente positivi (aiutare i giovani, farli maturare) ma che nella realtà fa giocare suo figlio nella squadra.

Proporre un contenuto d'allenamento senza conoscere gli effetti

È relativamente frequente che un allenatore proponga questo o quell'esercizio ma ne ignori completamente gli effetti. Far fare questo esercizio perché l'ha osservato altrove e che gli sembra «simpatico» o semplicemente perché l'ha lui stesso realizzato durante i suoi propri allenamenti!

L'allenatore non deve accontentarsi di riprodurre ciò che ha vissuto personalmente né ciò che ha visto. Può evidentemente ispirarsi, ma se non conosce gli effetti di un esercizio è preferibile evitarlo. In effetti, questi possono essere cattivi o contraddittori rispetto all'obiettivo ricercato.

Basare il proprio allenamento sul sentito dire

Parallelamente al punto precedente, molte credenze circolano nell'ambiente sportivo. Così, numerosi esercizi si basano su effetti supposti (per esempio, gli stiramenti nel riscaldamento impediscono gli infortuni, o ancora, perché un allenamento sia buono bisogna terminare completamente esausti!). Si intende, alcune di queste voci sono esatte ma altre generano numerosi errori (nei nostri esempi, studi relativamente recenti mostrano che non c'è alcuna differenza che ci si stiri o meno in rapporto al rischio di infortunio – alcuni hanno anche osservato il contrario!, e per quanto riguarda l'esaurimento, esso non risponde che ad un obiettivo di sviluppo della resistenza ma non sarà auspicabile negli altri casi). Prima di adottare un principio d'allenamento, assicuratevi della sua veridicità, variando le fonti d'informazione e mettendo in luce regolarmente le vostre conoscenze (sulla base di pubblicazioni o di formazioni professionali specializzate).

Errori di collocazione degli allenamenti

Si ritrovano regolarmente degli errori di posizionamento delle sedute d'allenamento. Per esempio, proporre una seduta di velocità massimale o di forza massimale dopo due ore d'allenamento specifico. Ora, questi obiettivi impongono una intensità massimale e devono essere affrontati solo su un organismo riposato!

Così, se questi allenamenti devono concatenarsi, velocità o forza massimale devono essere messi per primi!

Alcuni riferimenti

Obiettivo ricercato	Orientamento	Posizionamento auspicato
Forza massimale. Potenza massimale. Velocità massimale (per ciascun processo)	Intensità massimale.	Su organismo riposato.
Forza resistente. Resistenza (per ciascun processo).	Durata massimale (si ricerca l'esaurimento).	Da sola o dopo tutto il resto.
Coordinazione e lavoro tecnico.	Controllo motorio. Apprendimento tecnico.	Non importa quando per esercizi padroneggiati, compreso su un fondo di fatica per lavorare la stabilità tecnica. Su organismo riposato per un nuovo apprendimento tecnico.

Rispondere sistematicamente ad un problema con un aumento del volume di lavoro

Quando uno sportivo non riesce a fare buone performance, o se non progredisce rapidamente, se regredisce, la soluzione proposta è troppo spesso un aumento della quantità o dell'intensità d'allenamento (talvolta anche all'insaputa dell'allenatore, per auto-allenamento o «di nascosto» per sollecitazione di un allenatore supplementare). Ora, se ciò può talvolta risolvere il problema, in numerosi casi questa scelta non fa che aggravarlo, immergendo progressivamente lo sportivo nel sovrallenamento! Prima di prendere una tale decisione, l'allenatore deve quindi assicurarsi che la mancanza di progresso non sia precisamente dovuta alla fatica (ciò che è spesso il caso), e adattare differenzialmente il contenuto delle sue sedute. Allora è spesso preferibile essere più qualitativo.

Mancare di varietà

Se la ripetizione degli esercizi è indispensabile, essa può essere fonte di noia e demotivazione. Così, è importante poter variare gli esercizi che si propongono in allenamento. Oltre all'interesse che può suscitare per gli sportivi, variare gli approcci permette d'individualizzare un po' di più l'allenamento. Per fare questo,

gli allenatori devono dar prova di una reale creatività, e rimettersi continuamente in questione (ciò che è fatto raramente).

Ecco alcuni consigli per variare i vostri esercizi:

- Basatevi sui principi più che sugli esercizi (per esempio, i parametri essenziali per la velocità massimale sono l'intensità, che deve essere massimale, di durata inferiore a 5 secondi, con tempi di recupero importanti (almeno 30 secondi) e un numero totale di ripetizioni sufficientemente ridotto per non raggiungere l'esaurimento. A partire da questo, il contenuto può variare a piacere (a condizione che si rispettino bene tutti i criteri enunciati). Esso può essere globale, specifico, misto, sotto forma di atelier, di staffetta, ecc.
- Andate a vedere ciò che succede altrove! Gli allenatori hanno troppo spesso tendenza a non comunicare con gli altri (probabilmente per paura di trasmettere dei «segreti» o di passare per un incompetente). Scambiare opinioni con un altro allenatore (che provenga dalla stessa attività o no) permette sistematicamente una progressione di entrambi! Ciò permette di arricchire il suo catalogo di esercizi ma ugualmente di aumentare le sue conoscenze e di affrontare l'allenamento in modo più critico e pertinente.
- Aggiornate regolarmente le vostre conoscenze. Ciò che avete vissuto voi stessi, o gli elementi che avete acquisito durante la vostra formazione non devono essere le sole fonti di informazioni. Anzitutto perché esse sono limitate e in seguito perché le conoscenze evolvono continuamente, e talvolta in maniera contraddittoria! Potete quindi sempre migliorarvi (per esempio, negli anni '50 si vietava agli sportivi di bere! Si pretendeva allora che questo «tagliava le gambe» e gli sportivi bevevano... del vino!).

Non comunicare sulle proprie azioni

Succede regolarmente che gli allenatori forniscono un lavoro straordinario ma non lo mostrano. Ora, spiegare ciò che si è fatto, argomentare le proprie scelte, mettere in avanti i progressi e gli orientamenti sono elementi interessanti per la motivazione degli sportivi e spesso la prova di una certa competenza. Non siate quindi avari di informazioni (risultati dei test, risultati di competizione, il programma di uno spostamento, ecc.).

Titolo originale

Cayla J.-L., Lacrampe R., *Quelles sont les principales erreurs des entraîneurs ?*, in Manuel pratique de l'entraînement, Paris, Amphora, 2007, pp. 34-38.