

Promouvoir le développement à long terme de l'athlète (DLTA) : Le cours d'introduction à l'entraînement communautaire promeut-il les principes du DLTA ?

En décembre 2008, 16 entraîneurs de ski de fond ont participé à un cours d'Introduction à l'entraînement communautaire (IEC), au Nakkertok Ski Club, situé à Ottawa, Ontario. Un membre de l'équipe de recherche a participé à cet atelier. Sur les 16 participants au cours IEC, 10 ont été invités à participer au projet de recherche. Deux de ces dix entraîneurs n'étaient pas éligibles pour l'étude et un a complété le premier entretien mais n'a pas complété le second. Ainsi, l'échantillon final comprenait 7 entraîneurs qui ont complété les entretiens de mi-saison et de fin de saison. Tous les entraîneurs travaillaient avec des athlètes âgés de 3 à 6 ans. Six des sept entraîneurs qui ont participé à l'étude n'avaient aucune expérience d'entraînement en ski de fond. De plus, il est important de noter que les six mêmes entraîneurs entraînaient des athlètes âgés de 3 à 6 ans. L'entraîneur qui avait une expérience antérieure de l'entraînement de skieurs de fond travaillait avec des athlètes de 8 à 10 ans.

L'objectif de la présente étude était de déterminer si les entraîneurs ayant participé à l'atelier de formation étaient en mesure d'acquérir et de mettre en œuvre des informations sur le DLTA dans leurs pratiques d'entraînement. Les résultats suggèrent que le cours a atteint l'un de ses principaux objectifs, à savoir le transfert de connaissances concernant les principes du DLTA. Les entraîneurs ont été en mesure de décrire un grand nombre des principes de base du DLTA lors de leurs entretiens de fin de saison, y compris la manière dont ils ont intégré ces principes dans leurs pratiques de coaching. Cela pourrait être attribué au contenu et aux activités pratiques incluses dans le cours. Les entraîneurs formés dans le cadre du cours améliorent l'efficacité de leur entraînement des jeunes en ski de fond et font la promotion du développement à long terme des très jeunes athlètes.