



Baseball Canada modèle de développement à long terme de l'athlète



Stade 4: - L'adolescent dans le baseball (12-16)

Ce stade correspond à la poussée de croissance de l'adolescence et représente une période cruciale pour bâtir des bases athlétiques solides. Les joueur·euse·s évoluent généralement dans des équipes « Rep/Select » de club, des ligues provinciales et les premiers championnats nationaux (13U, 15U, 16U Filles). Le raffinement des habiletés s'accélère, et les athlètes commencent souvent à privilégier une position principale tout en bénéficiant encore de la participation à plusieurs positions et à plusieurs sports.

La croissance physique rapide peut temporairement affecter la coordination et la performance. Il est essentiel de surveiller la croissance et d'assurer une récupération adéquate. Ce stade met l'accent sur le développement de la vitesse globale, de la capacité aérobie et de la force, y compris l'introduction des poids libres sous la supervision de personnes qualifiées et avec une attention rigoureuse à la technique.

La fréquence d'entraînement augmente (souvent de 6 à 9 séances par semaine), combinant les pratiques de baseball, la préparation physique et la participation à d'autres sports. La pratique multisport demeure précieuse pour l'athlétisme général et la prévention des blessures.

Les aspects de développement personnel sont tout aussi importants. Les programmes devraient favoriser le plaisir, les amitiés, la confiance et un équilibre sain entre le sport, l'école et la vie sociale. Les athlètes commencent des compétitions officielles avec classements et plans d'entraînement structurés (périodisation). Les habiletés mentales, la prise de décisions éthiques, le respect des adversaires et l'engagement envers un sport propre sont mis de l'avant.

Les aspects de développement personnel sont tout aussi importants. Les programmes devraient favoriser le plaisir, les amitiés, la confiance et un équilibre sain entre le sport, l'école et la vie sociale. Les athlètes commencent des compétitions officielles avec classements et plans d'entraînement structurés (périodisation). Les habiletés mentales, la prise de décisions éthiques, le respect des adversaires et l'engagement envers un sport propre sont mis de l'avant.

Comment les entraîneur·euse·s peuvent soutenir

- Surveiller la croissance et encourager un entraînement équilibré Observez les changements liés à la croissance et aidez les joueur·euse·s à maintenir un entraînement varié et sain.
- Créer un environnement amusant, amical et soutenant Assurez-vous que chaque séance soit positive, accueillante et propice à l'apprentissage.
- Favoriser le développement d'habiletés pour la vie Aidez les jeunes à développer l'esprit d'équipe, la gestion du stress, de saines habitudes (comme une bonne alimentation et le repos) et l'équilibre entre le sport, l'école et la vie personnelle.
- L'éthique compte Enseignez le respect des adversaires, le jeu équitable, l'esprit sportif et des valeurs exemptes de drogues.
- La préparation mentale est importante