



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.

Soutien des parents

- Surveiller la croissance et encourager un entraînement équilibré.
- Veiller à ce que l'environnement de votre enfant soit amusant, amical et bienveillant.
- Aider à développer des compétences pour la vie : travail d'équipe, gestion du stress, habitudes saines (nutrition, repos) et équilibre entre le sport, l'école et la vie personnelle.
- L'éthique compte : enseigner le respect des adversaires, le jeu équitable, l'esprit sportif et les valeurs liées à un sport propre.
- La préparation mentale est importante : soutenir votre enfant dans le développement de sa confiance, sa gestion de la pression en compétition et son plaisir de jouer.