



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



Étape 5 : S'entraîner pour compétitionner (19 à 21 ans | U21-U22)

Le stade S'entraîner pour compétitionner s'adresse aux joueur·euse·s qui ont démontré le potentiel d'évoluer aux plus hauts niveaux amateurs, notamment le baseball collégial, les équipes provinciales seniors, les championnats nationaux U21/U22 et les programmes de développement des équipes nationales.

À cette étape, les athlètes se spécialisent pleinement dans leur sport et leur position, s'entraînant dans un environnement de haute performance conçu pour maximiser leur développement technique, tactique et physique. Le volume d'entraînement est intense – souvent 9 à 12 séances par semaine – avec des pratiques qui reproduisent des situations réelles de match et qui s'appuient sur les sciences du sport pour établir des plans individualisés.

Les athlètes perfectionnent des habiletés avancées, renforcent leur résilience mentale et adoptent des habitudes professionnelles, tout en jonglant avec l'école, le travail, la famille et la vie sociale.

Ce stade

Les principaux objectifs de performance comprennent :

- Exécution technique et tactique avancée sous pression
- Maîtrise du poste et prise de décision selon la situation
- Résilience mentale, confiance et routines de compétition
- Constance tout au long de saisons longues et exigeantes

Conseil aux parents

Votre rôle est d'offrir une base stable afin que votre athlète puisse performer, progresser et s'épanouir aux plus hauts niveaux de compétition.

Ce que les entraîneur·euse·s peuvent faire



Scannez-moi

- Offrir un soutien émotionnel constant et encourager le bien-être Soyez présent·e, attentif·ve et encouragez des habitudes saines.
- Aider l'athlète à gérer les exigences de temps tout en favorisant la récupération Soutenez une bonne organisation, une alimentation adéquate, un sommeil suffisant et des habitudes de vie équilibrées.
- Soutenir un comportement éthique Mettez l'accent sur le respect des adversaires, l'esprit sportif et les valeurs d'un sport propre.
- Garder une perspective équilibrée Priorisez la santé et le bien-être à long terme autant que la performance.
- Préparer l'athlète à tous les aspects de la vie loin de la maison

En même temps, les athlètes doivent équilibrer le sport avec l'école, le travail, la famille et la vie sociale afin de soutenir leur bien-être à long terme. Cette étape peut mener à des occasions telles qu'une sélection au sein de la MLB.