



GUIDE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR DE SOFTBALL.



L'objectif du Guide de développement à long terme du joueur de softball (DLTJ) est d'offrir un cheminement clair et bien détaillé du développement du joueur de softball. Ce cheminement offert au joueur donnera à chaque athlète la meilleure possibilité d'atteindre son potentiel, quel qu'il soit - dans un club, une région, une province, au pays, ou même au niveau international. Cette brochure donne une vue d'ensemble de ce qui est couvert en détail dans le *Guide du développement à long terme du joueur de softball au Canada*. Vous y trouverez quelques-uns des points de référence clés qui ont besoin d'être couverts lorsqu'un joueur progresse à travers les stades de développement du softball. Il est important de réaliser que le chemin décrit et les âges auxquels ce document réfère servent à guider une programmation efficace et qu'un certain degré de flexibilité et de compréhension des besoins permet l'individualisation, lorsque la voie suggérée est correctement suivie. Le Guide de DLTJ reconnaît le besoin de promouvoir un style de vie actif par des choix informés pour conserver une bonne santé, auprès de toutes les personnes concernées et que la notion d'être «Actif pour la vie» est un objectif fondamental.

La composante clé qui doit être gardée au tout premier rang de tout cheminement du développement du joueur est que ce développement prend du temps. Des statistiques indiquent qu'il faut au moins 10 ans d'entraînement et de compétition pour gagner sur la scène internationale. D'où le besoin d'un Guide du DLTJ. La période entre les âges de 9 et 16 ans est critique pour établir la fondation non seulement d'une solide base d'habiletés pour développer leurs capacités techniques/tactiques mais aussi une base pour leur développement physique, mental, cognitif, affectif et social. La recherche scientifique nous apprend aussi qu'il y a des «périodes optimales d'entraînement» lorsqu'un développement accéléré se produit. Si ces périodes optimales sont manquées, il sera très difficile pour les joueurs d'atteindre leur potentiel génétique plus tard dans leur carrière.

Nous espérons que cette information donnera à tous une compréhension plus claire du sujet et la capacité de guider le développement des joueurs de softball.

Pour de l'information plus détaillée sur le modèle de développement à long terme du joueur de softball, consultez le site web de Softball Canada (www.softball.ca.)

Enfant actif - 0 À 6 ANS (GARÇONS ET FILLES)

OBJECTIF

- S'amuser tout en étant physiquement actif sur une base quotidienne

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

- Développer les habiletés fondamentales du mouvement (courir, sauter, lancer et attraper) par le jeu.
- Encourager l'activité physique quotidienne durant au moins 30 minutes chez les petits et 60 minutes chez les enfants d'âge préscolaire.

DÉVELOPPEMENT MENTAL

- Fournir du renforcement positif aux efforts de développement de l'estime de soi et de la confiance.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Pré-saison: Pas de pré-saison recommandée
- Saison compétitive: 8 à 10 semaines
- Nombre de séances d'entraînement/parties: 10 à 20 séances combinées d'entraînement/parties modifiées durant 60 minutes d'activités amusantes, non compétitives de parties préparatoires.
- Fréquence: 1 à 2 fois par semaine

RECOMMANDATIONS

- Pratiquer une grande variété d'activités physiques structurées et non structurées.

- Apprendre, pratiquer et maîtriser les habiletés fondamentales du mouvement par le jeu.
- Choisir des activités faciles et qui sont axées sur la participation plutôt que sur les résultats.
- Soyez un modèle pour votre enfant. Soyez actif physiquement avec votre enfant, que ce soit amusant et que cela s'imbrique naturellement dans la journée de votre enfant.



S'amuser grâce au sport - 6 À 9 ANS (GARÇONS) 6 À 8 ANS (FILLES)

OBJECTIF

- S'amuser, développer les habiletés fondamentales du mouvement et introduire les habiletés du softball (lancer, attraper, courir sur les buts, frapper et glisser).

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

- Période optimale pour la vitesse (durée de moins de 5 secondes de sprints linéaires, latéraux et multidirectionnels) et pour la souplesse.
- Développer la force et la puissance par des exercices qui utilisent le poids corporel.
- Développer les habiletés fondamentales du mouvement et les déterminants de la condition motrice (agilité, équilibre, coordination et vitesse) par des activités et des jeux amusants.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

- Introduire les habiletés fondamentales du softball une fois que les habiletés fondamentales du mouvement sont maîtrisées.

DÉVELOPPEMENT MENTAL

- Fournir du renforcement positif aux efforts de développement de l'estime de soi et de la confiance.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Pré-saison: Pas de pré-saison recommandée tôt dans le stade, mais progression à 8 à 12 séances d'entraînement plus tard dans le stade.
- Saison compétitive: 8 à 10 semaines.
- Nombre de séances d'entraînement/parties: 10 à 20 séances combinées d'entraînement/parties modifiées durant 60 minutes d'activités et de parties préparatoires. Progresser à une séance d'entraînement d'avant-partie structurée de 45 minutes suivie d'une partie modifiée de 45 minutes et ensuite une séance d'entraînement d'avant-partie structurée de 30 minutes suivies d'une parties modifiée de 60 minutes.
- Fréquence: 1 à 2 fois par semaine pour une durée de 60 minutes tôt dans le stade et de 90 minutes par séance plus tard dans le stade.

RECOMMANDATIONS

- Encourager la participation quotidienne, peu importe la température, par une combinaison de jeux non structurés avec des amis et de programmes structurés d'activités communautaires de loisir, scolaires et de sport mineur (au moins 90 minutes par jour) organisés par des enseignant(e)s/des leaders/des entraîneur(e)s.
- Pratiquer une grande variété de sports et d'activités tout en étant sensible

aux activités favorites et qui incluent des activités sur le terrain, dans l'eau et sur la glace/dans la neige. Jouer à toutes les positions dans le sport.

- Assurer que la compétition est structurée autour de la participation et du plaisir.
- Soyez impliqué dans l'expérience sportive de votre enfant. Pratiquez les habiletés fondamentales du mouvement avec votre enfant à la maison. Aidez l'entraîneur lors des séances d'entraînement en participant avec votre enfant ou dirigez des petits groupes de quatre à six enfants dans des exercices que l'entraîneur a préparés.



Apprendre à s'entraîner - 9 À 12 ANS (GARÇONS) 8 À 11 ANS (FILLES)

OBJECTIF

- Développer les habiletés globales du sport et les habiletés propres au softball.

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

- Période optimale pour le développement des habiletés, la souplesse et la vitesse (durée de moins de 5 secondes de sprints linéaires, latéraux et multidirectionnels).
- Développer la force, la puissance, la vitesse, l'agilité et la rapidité en utilisant des jeux amusants/activités divertissantes au début du stade et des exercices faisant appel au poids du corps, au ballon médicinal et au ballon suisse plus tard au cours du stade.
- Surveillez la croissance pour déterminer la vitesse de la croissance rapide (CRS-rythme maximum de croissance en taille ou croissance soudaine)
- Encourager la participation quotidienne à de nombreux sports ou à des activités récréatives et la participation à 2 à 3 sports complémentaires durant l'année.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

- Développer les habiletés fondamentales du softball.
- Assurer un entraînement approprié en utilisant une proportion 70% séance d'entraînement/30% compétition pour profiter de la période optimale pour le développement des habiletés à ce stade. C'est le stade le plus important pour le développement des habiletés propres au softball puisque c'est une période d'apprentissage accélérée de la coordination et du contrôle de la motricité fine. Le cerveau est presque adulte en grosseur et en complexité et il est capable de réussir des habiletés très raffinées.

- Assurer un temps de jeu égal à tous les enfants de divers niveaux d'habileté qui jouent ensemble et qui ont une chance de jouer à toutes les positions au début du stade et encouragez-les ensuite à jouer à 3 ou 4 positions plus tard au cours du stade. Encouragez tous les joueurs à lancer.
- Se concentrer sur le processus de développement individuel et de celui de l'équipe en fournissant de grands efforts et en améliorant ses habiletés plutôt qu'en se concentrant sur le résultat des parties.

DÉVELOPPEMENT MENTAL

- Introduire la fixation des objectifs et la prise de décision guidée.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Pré-saison: 8 à 12 séances d'entraînement au début du stade et de 12 à 16 séances d'entraînement plus tard dans le stade
- Saison compétitive: 8 à 10 semaines au début du stade et 12 à 15 semaines plus tard dans le stade
- Nombre de séances d'entraînement/parties: 10-20 séances combinées d'entraînement/parties modifiées qui comprennent une séance d'avant-partie de 30 minutes suivie d'une partie modifiée de 60 minutes allant plus tard dans le stade à 42 à 52 séances d'entraînement et 18 à 22 parties, plus le développement structuré des habiletés avant les parties
- Fréquence: 1-2 fois par semaine pour une durée de 90 minutes au début du stade et 2 à 3 fois par semaine pour une durée de 90 minutes plus tard dans le stade

RECOMMANDATIONS

- Faire de l'activité physique à chaque jour. Essayer différents sports ou activités à l'école, lors des cours d'éducation physique et les activités intramurales, en faisant partie des équipes scolaires ou des clubs sportifs communautaires.
- Assurez-vous que votre enfant n'est pas surentraîné, ne participe pas à trop de compétitions ou ne se spécialise pas dans un sport ou à une position trop tôt. Il est encore trop tôt pour la spécialisation dans les sports à spécialisation tardive comme le softball. Bien que plusieurs enfants de cet âge ont développé une préférence pour un sport ou un autre, ils ont besoin de s'engager dans une grande variété d'activités et de pratiquer au moins 2 à 3 sports pour atteindre leur plein développement athlétique.
- Pensez à long-terme, pas à court terme au sujet du développement sportif. Les parties présentent une occasion pour les joueurs de tester leurs habiletés et elles devraient être considérées comme un moyen additionnel de développement plutôt que l'objectif.
- Comprenez que les changements soudains de la croissance peuvent se produire et que cela peut provoquer une baisse temporaire de la performance. Ceci est normal et la situation s'améliorera à mesure que l'athlète s'adaptera à son nouveau corps.



S'entraîner à s'entraîner - 12 À 16 ANS (GARÇONS) 11 À 15 ANS (FILLES)

OBJECTIFS

- Consolider les habiletés fondamentales du softball et introduire les habiletés du softball plus avancées. Concentrer sur le transfert de la performance des habiletés développées lors de l'entraînement à l'environnement compétitif. Il y a désormais un centre d'intérêt additionnel sur la performance optimale de l'équipe.
- Développer la condition physique, les habiletés mentales générales et introduire les habiletés mentales propres au softball.

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

- Période optimale pour la vitesse (période optimale 2), la force et l'endurance.
- Introduire le conditionnement physique général.
- Développer la force et la puissance par l'entraînement aux haltères sous la supervision d'un instructeur de conditionnement physique qualifié.
- Développer la vitesse, l'agilité et la rapidité par des activités spécifiques concentrées sur les changements de direction par intervalles de 5 à 20 secondes. Ces activités peuvent se dérouler durant les échauffements.
- Développer la capacité aérobie avant le PCRS et la puissance aérobie après le PCRS.
- Développer la souplesse en portant une attention spéciale durant la poussée de croissance.
- Introduire la prévention des blessures.
- Surveiller la poussée de croissance rapide soudaine (PCRS – rythme maximum de croissance en taille ou croissance rapide). Consultez www.softball.ca pour plus d'information sur le PCRS.
- Encourager la participation à des sports complémentaires 2 à 3 fois par semaine durant la saison de softball. Votre enfant devrait être actif tous les jours. Encouragez la participation à 1 à 2 sports complémentaires durant la saison morte.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

- Divisez les joueurs selon leurs niveaux d'habiletés.
- Consolider toutes les habiletés fondamentales et introduire les habiletés avancées du softball lors des séances d'entraînement en faisant des simulations de partie. Les habiletés propres au softball sont développées

mais les joueurs continuent à apprendre à jouer à au moins 2 à 3 positions. Développer au moins 4 lanceurs par équipe au début du stade et au moins 3 lanceurs plus tard dans le stade.

- Jouer pour gagner en compétition mais le principal centre d'intérêt est l'apprentissage des habiletés du softball, les tactiques et leur application en compétition plutôt que sur les victoires ou les défaites.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Modifier les règlements pour prévenir les blessures et pour assurer que l'intérêt principal est centré sur le développement du joueur.

DÉVELOPPEMENT MENTAL

- Introduire et développer les habiletés de visualisation, la prise de décision autonome durant les parties, la fixation des buts, le contrôle des émotions, la planification des parties, les exercices d'avant-partie et de partie, la gestion du stress et les stratégies d'adaptation propres au softball.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Pré-saison: 14 à 20 séances d'entraînement
- Saison compétitive: 12 à 16 semaines
- Proportion séance d'entraînement/compétition: 60% séances d'entraînement et 40% parties
- Nombre de parties: 24 à 36 parties plus le développement structuré des habiletés avant les parties.
- Nombre de séances d'entraînement: 36 à 54 séances d'entraînement
- Fréquence: activités propres au softball: 2 à 4 fois par semaine pour une durée de 90 minutes par séance.

RECOMMANDATIONS

- Comprendre que les entraîneurs commencent à identifier le «talent» à ce stade. Mais ne pas oublier qu'il peut y avoir un avantage physiologique de jusqu'à 4 ans pour les jeunes à maturation hâtive sur les jeunes à maturation tardive au moment de la sélection des équipes. Inscrivez votre enfant dans des programmes d'enrichissement et suivez le programme de prix de réalisation approuvé par Softball Canada pour garantir que votre enfant continue son développement de sorte que lorsqu'il est mature, il possède les habiletés nécessaires pour avancer à un niveau plus élevé.

- Il faut déconseiller la spécialisation hâtive (dans une position ou dans un sport). Vous devriez assurer que votre enfant n'est pas poussé, surentraîné ou qu'il ne participe pas à trop de compétitions puisque les blessures et l'épuisement peut amener les joueurs à quitter le sport.
- S'assurer que les programmes sont amusants et qu'il y a un équilibre entre la participation et la compétition. Garantir que l'environnement est stimulant mais pas écrasant.
- Comprendre qu'en raison des changements soudains dans la croissance, les joueurs peuvent connaître une baisse temporaire de performance. C'est normal et la situation s'améliorera à mesure qu'ils s'adapteront à leur nouveau corps.
- Comprendre que c'est un stade de développement important de la condition physique pour la vitesse, la force et l'endurance. Demandez l'aide d'un instructeur qualifié en conditionnement physique pour développer les capacités physiques de l'enfant.
- Apprendre les capacités auxiliaires qui améliorent la performance comme: les procédures d'échauffement et de retour au calme, les étirements, la nutrition, l'hydratation, le repos, la récupération, le rétablissement, la régénération, la préparation mentale et l'atteinte du sommet de sa forme.
- Comprendre que pour bien accommoder tout le développement qui devrait être complété lors de ce stade, une augmentation de temps et de ressources financières seront nécessaires. Enseignez à votre enfant les habiletés de gestion du temps pour assurer un équilibre entre la participation sportive et les autres aspects de sa vie, les études, le travail, la famille et les relations sociales.
- Encourager l'augmentation de l'autonomie lorsque le joueur devient plus responsables de prendre des décisions relatives à leur carrière.



S'entraîner à la compétition - +/- 16 À 23 ANS (GARÇONS) +/- 15 À 21 ANS (FILLES)

OBJECTIF

- Raffiner les habiletés fondamentales du softball et continuer à développer les habiletés avancées du softball, développer les habiletés mentales propres au softball et le conditionnement physique. Se concentrer sur la préparation à la performance optimale en compétition.

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

- Introduire le conditionnement physique propre au softball.
- Maintenir la souplesse et pratiquer la prévention des blessures.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

- Commencer à individualiser l'instruction et la préparation pour répondre aux besoins individuels, aux forces et aux faiblesses de chaque joueur.
- Enseigner aux joueurs, qui sont maintenant capables de réussir une bonne performance des habiletés fondamentales et de celles qui sont propres au softball, d'appliquer ces habiletés dans des conditions variées durant l'entraînement et en compétition.
- Se spécialiser au softball. Spécialisation à 1 position mais capable de bien jouer à 1 ou 2 autres positions.
- Assurer un temps de jeu juste et raisonnable.
- Augmenter les possibilités de développer l'autonomie des joueurs en termes de prise de décision concernant la préparation et le jeu individuel et celui de l'équipe.
- Utiliser la périodisation multiple comme cadre optimal de préparation pour

apprendre à atteindre le sommet de performance pour les compétitions importantes durant la saison.

- Faire une évaluation critique du programme à intervalles réguliers durant la saison avec l'entraîneur et le(s) joueur(s) par l'examen des résultats en compétition, des réalisations de l'équipe, des buts personnels et de la façon dont le joueur et l'équipe se sont préparés. Ensembles, l'entraîneur et le(s) joueur(s) font des modifications pour le prochain cycle.

DÉVELOPPEMENT MENTAL

- Développer et raffiner les habiletés de visualisation, la prise de décision autonome durant les parties, la fixation des buts, le contrôle des émotions, les plans de partie, d'avant-partie et des routines de partie, la gestion du stress, les stratégies d'adaptation et le contrôle de l'attention.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Pré-saison: 15 à 20 séances d'entraînement
- Saison compétitive: 12 à 16 semaines
- Proportion séance d'entraînement/compétitive: 50% séances d'entraînement et 50% compétition
- Nombre de parties: 44 à 52 parties plus développement structuré d'habiletés avant les parties
- Nombre de séances d'entraînement: 44 à 52 séances d'entraînement
- Fréquence: activités propres au softball – 4 à 8 fois par semaine incluant l'entraînement physique et mental

RECOMMANDATIONS

- Continuer à augmenter le temps et les engagements financiers nécessaires pour procurer un programme annuel à haute intensité qui comprend l'entraînement propre au softball et les évaluations nécessaires. Assurer un équilibre entre la participation sportive et les autres aspects de sa vie, les études, le travail, la famille et les relations sociales.
- Devenir plus responsable de prendre des décisions concernant sa carrière sportive.
- Trouver les entraîneurs les plus talentueux et les plus qualifiés possible pour répondre à ses besoins techniques/tactiques, physiques, mentaux et affectifs. Rechercher les meilleures conditions d'entraînement et de compétition.
- Recherchez des experts pour aider votre enfant à profiter de programmes sur mesure de conditionnement physique, des programmes de récupération, et de préparation psychologique qui répondent à ses besoins personnels et qui tiennent compte de ses forces et de ses faiblesses.



OBJECTIF

- Raffiner les habiletés avancées de softball, les habiletés mentales propres au softball et le conditionnement physique pour soutenir un haut volume d'entraînement à haute intensité et pour maximiser la performance en compétition.

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

- Développer le conditionnement physique propre au softball et introduire le conditionnement physique propre à la position.
- Pratiquer la prévention des blessures. Une attention spéciale doit être accordée à la prévention des blessures, à la récupération et à la régénération parce que les joueurs sont particulièrement vulnérables au surentraînement.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

- Individualiser l'instruction et la préparation pour répondre aux besoins de chaque joueur, de ses forces et de ses faiblesses dans un programme annuel.
- Appliquer les habiletés propres au softball et à la position dans des conditions variées durant l'entraînement et en compétition.
- Se spécialiser au softball et à 1 position mais avoir la capacité de bien jouer aussi à une deuxième position.
- Le temps de jeu est dicté par la performance.

- Utiliser la périodisation multiple comme cadre de préparation pour apprendre à atteindre le sommet de performance en compétition importante. Permettre aux joueurs de faire l'expérience des jeux multisports nationaux et de commencer la transition de la compétition nationale de haut niveau à la compétition internationale.
- Diriger une évaluation critique du programme pour que l'entraîneur et les joueur(s) examine(nt) en profondeur les résultats des compétitions et la façon dont le joueur et l'équipe se sont préparés. Le cycle devrait se reproduire après chaque événement majeur.

DÉVELOPPEMENT MENTAL

- Raffiner les habiletés de visualisation, la prise de décision autonome durant les parties, la fixation des buts, le contrôle des émotions, les plans de parties, les routines d'avant-partie et de partie, la gestion du stress, les stratégies d'adaptation et le contrôle de l'attention.

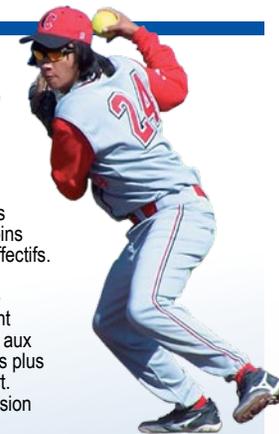
STRUCTURE DE LA SAISON

- Pré-saison: 10 à 20 séances d'entraînement
- Saison compétitive: 14 à 16 semaines
- Proportion séance d'entraînement/compétition: 40% séances d'entraînement et 60% compétition
- Nombre de parties: 44 à 48 parties plus développement structuré d'habiletés avant les parties

- Nombre de séances d'entraînement: 30 à 32 séances d'entraînement
- Fréquence: activités propres au softball – 6 à 9 fois par semaine

RECOMMANDATIONS

- Rechercher les meilleures conditions d'entraînement et de compétition incluant la recherche d'entraîneurs qualifiés et compétents pour s'assurer que le softball satisfait aux besoins physiques, techniques/tactiques, mentaux et affectifs.
- Concevoir des programmes individuels de conditionnement physique, de récupération, de préparation psychologique et de développement technique plus élaborés, adaptés aux forces et aux faiblesses de chacun. Utiliser les techniques les plus avancées et l'information de la science du sport.
- Devenir plus responsable dans la prise de décision concernant sa carrière de joueur.
- Redonner au sport et être un modèle positif.
- Aider les autres en les dirigeant vers les autorités appropriées pour qu'ils soient sensibilisés et informés.



OBJECTIF

- Optimiser la préparation pour atteindre un sommet de performance en compétition internationale importante.

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

- Raffiner le conditionnement physique propre à la position et au softball, les exercices de développement à la force et à la puissance propres à la position et au softball et ceux qui sont propres au développement de la vitesse, de l'agilité et de la rapidité.
- Maintenir la souplesse et pratiquer la prévention des blessures.
- Effectuer des tests et surveiller les aspects physiologiques et biomécaniques, de deux à cinq fois par année, pour optimiser la performance physique.
- Assurer que les programmes d'entraînement physique utilisent les techniques les plus avancées, l'information relative à la science du sport et des protocoles de mesure de façon à maintenir un niveau élevé de conditionnement physique pour que le softball soit joué sans risque de fatigue ou de blessure.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

- Individualiser l'instruction et la préparation pour répondre aux besoins de chaque joueur, à ses forces et à ses faiblesses. Travailler avec une équipe intégrée de sport dirigée par l'entraîneur-chef pour garantir que les joueurs et l'équipe atteignent de hauts niveaux de performance.
- Enseigner aux joueurs, qui sont maintenant compétents dans les habiletés avancées du softball et dans celles propres à la position, à performer ces habiletés à profit dans diverses conditions durant l'entraînement et en compétition.

- Spécialisation en softball. Spécialisation à une position, mais développement de la capacité de bien jouer à une deuxième position.
- Le temps de jeu est dicté par la performance.
- Utiliser la périodisation multiple comme structure optimale de préparation. Entraîner les joueurs à se préparer à atteindre un sommet de performance en compétition internationale. Fixer de très hauts objectifs pour la compétition (podium).
- Diriger une évaluation critique du programme pour que l'entraîneur et le(s) joueur(s) examine(nt) en profondeur les résultats des compétitions et la façon dont le joueur et l'équipe se sont préparés. Le cycle devrait se reproduire après chaque événement majeur.
- Surveiller l'effet des facteurs environnementaux comme le changement d'heure, l'altitude, la pollution et les choix de nourriture sur la performance et développer des stratégies de compensation.

DÉVELOPPEMENT MENTAL

- Raffiner les habiletés de visualisation, la prise de décision autonome durant les parties, la fixation des buts, le contrôle des émotions, les plans de partie, d'avant-partie et des routines de partie, la gestion du stress, les stratégies d'adaptation et le contrôle de l'attention.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Pré-saison: 18 à 22 semaines
- Saison compétitive: 14 à 16 semaines (plus longue si le temps le permet)
- Proportion séance d'entraînement/compétition: 25% séances d'entraînement et 75% parties
- Nombre de parties: 40 à 50 parties

- Nombre de séances d'entraînement: développement quotidien d'habiletés, conditionnement physique et entraînement mental avec le repos nécessaire et la récupération appropriée.
- Fréquence: activités propres au softball – 9 à 12 fois par semaine incluant l'entraînement physique et mental.

RECOMMANDATIONS

- Rechercher les meilleures conditions d'entraînement et de compétition incluant la recherche d'entraîneurs qualifiés et compétents pour s'assurer que le softball satisfait aux besoins physiques, techniques/tactiques, mentaux et affectifs.
- Individualiser des programmes de conditionnement physique, des programmes de récupération, de préparation psychologique et de développement technique à un plus haut degré, pour respecter les forces et les faiblesses des individus. Utiliser les techniques les plus avancées et l'information de la science du sport.
- Prendre des décisions finales concernant la carrière d'athlète.
- Surveiller les indicateurs de fatigue physique et mentale et savoir comment y faire face.
- Célébrer les championnats internationaux.
- Redonner au sport et être un modèle positif.
- Aider les autres en les dirigeant vers les autorités appropriées pour qu'ils soient sensibilisés et informés.



OBJECTIF

- Poursuivre une participation de toute la vie au softball et en activité physique.

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

- Développer le conditionnement physique général (force, puissance, vitesse, agilité et rapidité).
- Maintenir la souplesse et pratiquer la prévention des blessures.
- Encourager la participation sportive quotidienne ou une activité physique d'intensité modérée non structurée. Au moins 60 minutes d'activité modérée 3 fois par semaine.
- Pratiquer un nombre désiré de sports selon l'intérêt du joueur.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

- Choisir la position selon l'intérêt du joueur.
- Utiliser des règlements modifiés au besoin.

DÉVELOPPEMENT MENTAL

- Transférer des habiletés mentales apprises au softball compétitif au softball récréatif ou du niveau maître, à la vie de tous les jours, à la vie au travail ou au bénévolat.
- Se servir du softball pour atténuer le stress et pour se détendre.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Pré-saison: 4 à 6 séances d'entraînement
- Saison compétitive: 10 à 14 semaines (possiblement plus longtemps si le climat le permet)
- Proportion séance d'entraînement/compétition: Au choix du joueur. On recommande 10% de séances d'entraînement et 90% de compétitions
- Nombre de parties: 28 à 36 parties
- Nombre de séances d'entraînement: Au choix du joueur
- Fréquence: activités propres au softball - aussi souvent que le joueur le désire

RECOMMANDATIONS

- Être actif chaque jour et être un exemple positif pour les autres.
- Explorer de nouvelles disciplines (balle rapide, balle lente ou orthodoxe) ou positions au softball ou de nouveaux sports ou activités.
- S'assurer que les programmes sont amusants et qu'il y a un équilibre entre la participation et la compétition. Le softball communautaire tend à être plus motivant sur le plan social alors il faut encourager des activités d'équipe.
- Redonner au sport en devenant bénévole, entraîneur ou arbitre ou en se tournant vers une carrière en administration du sport.



CONTACTS

SOFTBALL CANADA

(tél) (613) 523-3386 (télé) 613-523-5761
info@softball.ca www.softball.ca

SOFTBALL C.-B.

(tél) (604) 531-0044 (télé) (604) 531-8831
info@softball.bc.ca www.softball.bc.ca

SOFTBALL ALBERTA

(tél) (780) 461-7735 (télé) (780) 461-7757
info@softballalberta.ca www.softballalberta.ca

SOFTBALL SASKATCHEWAN

(tél) (306) 780-9235 (télé) (306) 780-9483
info@softball.sk.ca www.softball.sk.ca

SOFTBALL MANITOBA

(tél) (204) 925-5673 (télé) (204) 925-5703
softball@softball.mb.ca www.softball.mb.ca

SOFTBALL ONTARIO

(tél) (416) 426-7150 (télé) (416) 426-7368
info@softballontario.ca www.softballontario.ca

SOFTBALL QUÉBEC

(tél) (514) 252-3061, x-3517 (télé) (514) 252-3134
cgagnon@loisirquebec.qc.ca www.softballquebec.com

SOFTBALL NOUVEAU-BRUNSWICK

(tél) (506) 773-5343 (télé) (506) 773-5630
(tél) (506) 773-3507 www.softballnb.ca
pmclean@nbnet.nb.ca

SOFTBALL NOUVELLE-ÉCOSSE

(tél) (902) 425-5454, poste 313 (télé) (902) 425-5606
softballns@sportnovascotia.ca www.softballnovascotia.com

SOFTBALL IPE

(tél) (902) 569-4747 (télé) (902) 569-3366
softballpei@pei.sympatico.ca www.softballpei.com

SOFTBALL TERRE-NEUVE ET LABRADOR

(tél) (709) 576-7231/7049 (télé) (709) 576-7081
softball@sportnl.ca www.softball.nf.ca

SOFTBALL NUNAVUT

(tél) (867) 793-3301 (télé) (867) 793-3321
KSeeley@gov.nu.ca

SOFTBALL TNO

(tél) (867) 669-8339 (télé) (867) 669-8327
kdobson@sportnorth.com www.nwtsoftball.com

SOFTBALL YUKON

(tél) (867) 667-4487 (télé) (867) 667-4237
sbyukon@whtvcable.com or www.softball yukon.com
softball@sport yukon.com