

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

Le Programme de mini base-ball



Au cours des dernières années, Base-ball Canada s'est donné comme tâche de créer une ligue pour les jeunes de 5 à 9 ans. Le défi consistait à les intéresser au base-ball sans créer une activité trop structurée. Le choix du lanceur était un des éléments les plus décourageants. Comme le choix s'arrêtait généralement sur le jeune le plus robuste, on risquait de se retrouver avec un lanceur dont le lancer était probablement trop puissant pour les jeunes de l'équipe. Le contrôle peut devenir un facteur très important chez un jeune qui ne veut pas se faire frapper par une balle dure lancée à haute vitesse. Il n'est pas étonnant qu'un jeune qui se fait systématiquement retirer sur trois prises ou frapper par la balle se désintéresse du sport.

Vint alors le « Programme de mini base-ball » et l'élimination du lanceur. Il n'y a aucun lanceur dans le Programme de mini base-ball. On utilise plutôt une machine à lancer qui lance la balle par-dessus le marbre, à tout coup, à une vitesse qui convient à la majorité des jeunes. Les jeunes du Programme de mini base-ball ont droit à cinq élan et la machine à lancer garantit cinq lancers dans la zone des prises. Le deuxième défi était la question du temps de jeu et de l'activité offensive et défensive. Contrairement au base-ball conventionnel, où les jeunes finissent par regarder les autres jouer, le Programme de mini base-ball encourage les jeunes à jouer à plusieurs positions. Chaque partie comprend un système de rotation où les joueurs changent de position à chaque manche.

Le Programme de mini base-ball connaît un énorme succès aux États-Unis où plusieurs clubs des ligues majeures parrainent le Programme de mini base-ball et en font la promotion dans leurs villes respectives en vantant cette méthode remarquable d'enseigner le base-ball aux jeunes. Ces organisations ont constaté l'importance de rendre le base-ball amusant, surtout pour les jeunes de cet âge, et voient le Programme de mini base-ball comme le meilleur moyen d'atteindre cet objectif.

