

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.

Protection du bras lanceur et nombre de lancers



Le principal outil du lanceur ou de la lanceuse est son bras. Certaines précautions sont nécessaires pour le protéger. La protection la plus importante est un bon échauffement car il contribue à relâcher les muscles et à lubrifier les articulations, ce qui permet une meilleure extension et diminue la pression. Le lanceur ou la lanceuse doit porter une veste entre les manches pour ralentir le refroidissement et la contraction des muscles. Après avoir lancé, les muscles se contracteront naturellement et se rétabliront pendant quelques jours. L'application de la glace sur le bras et l'épaule immédiatement après avoir lancé réduit l'enflure naturelle et accélère la récupération. Si possible, évitez qu'une lanceuse ou un lanceur partant qui a lancé plusieurs manches ne lance le lendemain. Une période de repos d'au moins deux jours sans lancer est recommandée pour une récupération adéquate. Si un lanceur ou une lanceuse a travaillé pendant plus de 3 ou 4 manches, alors on devrait lui accorder une ou deux journées de repos additionnelles. Le meilleur remède contre un bras endolori est le repos.

