



L'entraînement musculaire au baseball.



Saviez-vous qu'il existe des mauvaises façons de s'entraîner au baseball? En effet, plusieurs joueurs profitent de l'hiver pour se retrouver en salle de musculation et « gonfler » leurs muscles pendant cinq mois. Quoi qu'esthétique, ce genre d'entraînement n'est pas le meilleur pour vous et n'avantagera certainement pas vos qualités athlétiques. Une trop grande augmentation du volume musculaire peut même diminuer vos amplitudes de mouvements, restreindre votre rapidité et entraver votre agilité. Les joueurs de baseball devraient plutôt mettre l'emphase sur l'amélioration de la vitesse, du temps de réaction, de la coordination, de l'explosion ainsi que sur la prévention des blessures.

Votre corps s'adaptera de manière spécifique à une activité physique. En d'autres mots, si vous vous entraînez dans le but d'améliorer votre niveau de jeu au baseball, votre programme de musculation devra ressembler le plus possible aux actions faites lors d'une partie (c'est ce qu'on appelle la **spécificité**). Donc, pour augmenter la vélocité de ses lancers, le meilleur moyen n'est pas de faire du « bench press » avec 180 livres! Lancer implique une rotation de l'épaule pouvant aller jusqu'à 7 000 degrés par seconde (l'équivalent de 20 cercles complets en une seconde). Vous aurez deviné que faire 4 répétitions lentes de « bench press » avec le poids le plus lourd possible pendant quatre mois ne préparera pas votre bras à un tel geste. Il faut donc revenir à la base et s'entraîner de façon plus spécifique pour espérer faire des gains dans votre niveau de jeu.

Tout d'abord, n'oubliez pas que lancer et frapper au baseball implique **TOUT LE CORPS**.

Les muscles des jambes et des hanches devront être travaillés. Dans la mesure du possible, oubliez les appareils assis ou couché. On lance et on frappe debout, alors on s'entraîne debout. Privilégiez les squats (essayez à une seule jambe, c'est assez difficile) et les lunges (à différents angles). Ces deux exercices sont excellents pour la force, la flexibilité et la coordination des jambes.

La puissance des jambes est transmise aux bras par le tronc. Que l'on frappe ou que l'on lance, cette force est transmise rapidement par des mouvements de rotation du tronc (abdominaux, musculature lombaire et dorsale). Alors, un joueur de baseball devra absolument travailler ces régions en rotation pour améliorer sa puissance. L'utilisation de câbles/poulies, poids libres et de medicine balls sera très efficace. Encore une fois, on sollicite ces muscles debout. Seule exception, les abdominaux peuvent se faire par terre (ou sur un ballon d'exercices).

Les bras doivent absolument être travaillés. Il est important de renforcer l'épaule au complet et particulièrement la coiffe des rotateurs avec des poids légers ou des élastiques. Évitez de lever des charges lourdes par-dessus les épaules pour éviter des blessures sérieuses. Les autres muscles à travailler seront les rhomboïdes, grands dorsaux, triceps, biceps, pectoraux et les avant-bras. Pour maximiser vos performances, utilisez des poids libres, des câbles/poulies, des élastiques, des medicine balls et des ballons d'exercices. Une bonne alternative au « bench press » est de changer la barre pour des poids libres et de se coucher sur un ballon d'exercices. Vous allez ainsi solliciter les pectoraux, les triceps et la stabilité du tronc et des épaules. Lorsque vous travaillez les bras, faites toujours les deux côtés pour maintenir une symétrie musculaire.

Plus votre programme de musculation avancera, plus vous pourrez améliorer votre coordination, votre explosion, votre vélocité et votre technique en utilisant des bâtons et des balles de différents poids à l'intérieur d'ateliers supervisés.

Le transfert de la force des jambes jusqu'aux bras s'effectue selon un principe appelé la chaîne cinétique. Le but d'un entraînement est de maximiser l'efficacité de cette chaîne cinétique pour un transfert optimal de toutes les forces musculaires. Bien souvent, des joueurs se blessent au bras, pas parce que celui-ci est faible, mais parce qu'il y a une « faille » au niveau de la chaîne cinétique (abdominaux faibles, mauvaise stabilisation des jambes, mauvais transfert de poids...). Les forces se trouvent à être mal transmises et le joueur compense davantage avec le bras, ce qui prédispose aux blessures. Voilà donc une raison de plus d'entreprendre un entraînement global et complet pour tous les joueurs de baseball.

Un bon programme d'entraînement pour le baseball doit être divisé en différentes phases pour s'assurer d'une progression constante du joueur. Voici une brève description des phases qu'un programme annuel de musculation devrait contenir :

UN BON PROGRAMME DEVRAIT TOUJOURS ÊTRE SUPERVISÉ PAR UNE PERSONNE QUALIFIÉE.

PHASE 1 – DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE FONDAMENTALE

But : Développer une force de base au niveau des groupes musculaires majeurs du corps.
Préparer les articulations, les ligaments, les tendons, les muscles à une demande accrue.
Prévenir les blessures.

Temps de l'année : Début de la pré-saison (décembre-janvier-février)

Durée : 4 à 8 semaines

Jours par semaine : 2 à 3

Charges : 50 à 60 % de une répétition maximale

Répétitions : 15 à 20

Séries : 2 à 3

PHASE 2 – DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MAXIMALE

But : Augmenter la charge maximale que l'on peut lever.
Sert de fondation à la puissance et à la vitesse.
Plus votre force maximale est élevée, plus grand est votre **POTENTIEL** de puissance et de vitesse.

Attention, ce n'est pas parce que votre force maximale est élevée que votre puissance et votre vitesse le seront nécessairement.

Temps de l'année : Milieu de la pré-saison (février-mars)

Durée : 6 semaines

Jours par semaine : 3

Charges : 80 à 90 % de une répétition maximale

Répétitions : 4 à 6

Séries : 3 à 5

PHASE 3 – DÉVELOPPEMENT DE LA PUISSANCE

La plus importante pour améliorer vos qualités athlétiques.

But : Pour améliorer vos accélérations, la force de vos lancers et la puissance de vos coups de bâton, vous devez être capables d'utiliser le maximum de force le plus vite possible.

La puissance est une combinaison de force et de vitesse.

Temps de l'année : Fin de la pré-saison (avril-mai)

Durée : 4 à 6 semaines

Jours par semaine : 2 à 3

Charges : 50 à 60 % de une répétition maximale

Répétitions : 8 à 12

Séries : 2 à 3

Durant cette phase, on met l'emphase sur la qualité et la rapidité des contractions musculaires.

PHASE 4 – MAINTIEN

Durant la saison, l'entraînement en salle peut être réduit à 1 ou 2 séances par semaine. L'important est de raffiner votre technique sur le terrain par des pratiques extérieures et des ateliers. L'entraînement en salle pendant cette période peut être une combinaison de force maximale et de puissance.

Ne vous entraînez pas la journée d'une partie pour éviter les blessures.

Exercices à intégrer à un programme de musculation au baseball.

- Circuit de renforcement pour la coiffe des rotateurs
 - Avec des élastiques et/ou des poids libres
- Triceps avec **poids libres**
 - Extensions du coude, bras par-dessus la tête
- Pectoraux / triceps avec **poids libres**
 - Type « bench press », le dos sur un ballon d'exercice
- Lunges multi-directionnels avec poids dans les mains
- Squats avec poids dans les mains
- Abdominaux
 - « Crunch » et obliques avec medicine ball
 - « Crunch » et obliques sur un ballon d'exercices
- Rotations du tronc debout
 - Avec medicine ball
- Tractions à un bras (single arm row)
 - Tronc fléchi à 90 degrés, genou et main en appui sur un ballon d'exercices
 -



Bon entraînement!