Les nouvelles de BMG

26 AVRIL 2011

ÉDITION 1, NUMÉRO 3

Quoi de neuf avec Patrice Laplante, Responsable des communications

Ça bouge dans le baseball à Granby.

Les camps battent leur plein et les équipes sont pratiquement complétées. Les entraîneurs, arbitres et marqueurs formés. Bref, une nouvelle saison de baseball nous ouvre ses portes. Les travaux pour la construction de nouveaux terrains de baseball au parc Choinière ont débuté. Ces terrains permettront à nos joueurs de connaître une expérience sportive encore plus enrichissante. De notre côté, ces nouvelles installations nous offriront l'opportunité de tenir des évènements de baseball de plus grande envergure tel que tournois, championnats régionaux et pourquoi pas provinciaux. Ce sera un excellent tremplin pour notre sport.

Les articles de Michel Bedford et de Sylvain Laliberté vous renseigneront sur l'attitude que nous devons avoir tant face aux arbitres sur le terrain que face à nous en tant que joueurs, entraîneurs ou parents. Également, Bruno Côté vous informera sur une nouvelle façon que BMG vous offre pour être en contact avec les membres du CA durant la saison. Et finalement, l'article de Sylvain Dostie, offrira à nos entraîneurs un autre exercice amusant pour nos joueurs.

Bonne lecture.

BMG en 2011 avec Bruno Côté, Secrétaire

Bonjour amateur de baseball de Granby. Pour vous cet été nous vous avons concocté des dizaines de parties intéressantes et lorsque vous vous présenterez à l'un des terrains de baseball vous remarquerez sans doute des gens vêtus d'un polo marine avec l'identifiant « Baseball Mineur Granby ». Ces personnes sont toutes des bénévoles œuvrant pour le baseball et membres du conseil d'administration de BMG. Ne soyez pas gênés de leur posez vos questions ou même de leur faire part de vos commentaires. Ils tenteront de vous aider au mieux de leur savoir et feront part de vos recommandations au CA de BMG. Alors présentez-vous nombreux aux parties des équipes de Granby. Apportez trompettes et crécelles pour encourager nos jeunes tout en respectant l'adversaire et les décisions des arbitres. Bonne saison à vous tous et au plaisir de vous voir aux alentours des terrains de baseball de Granby.

Le coin du coach avec Sylvain Dostie, Entraîneur-chef

Un exercice de relais comme réchauffement

On doit diviser l'équipe en 4 groupes. Chaque groupe doit partir d'un endroit respectif :

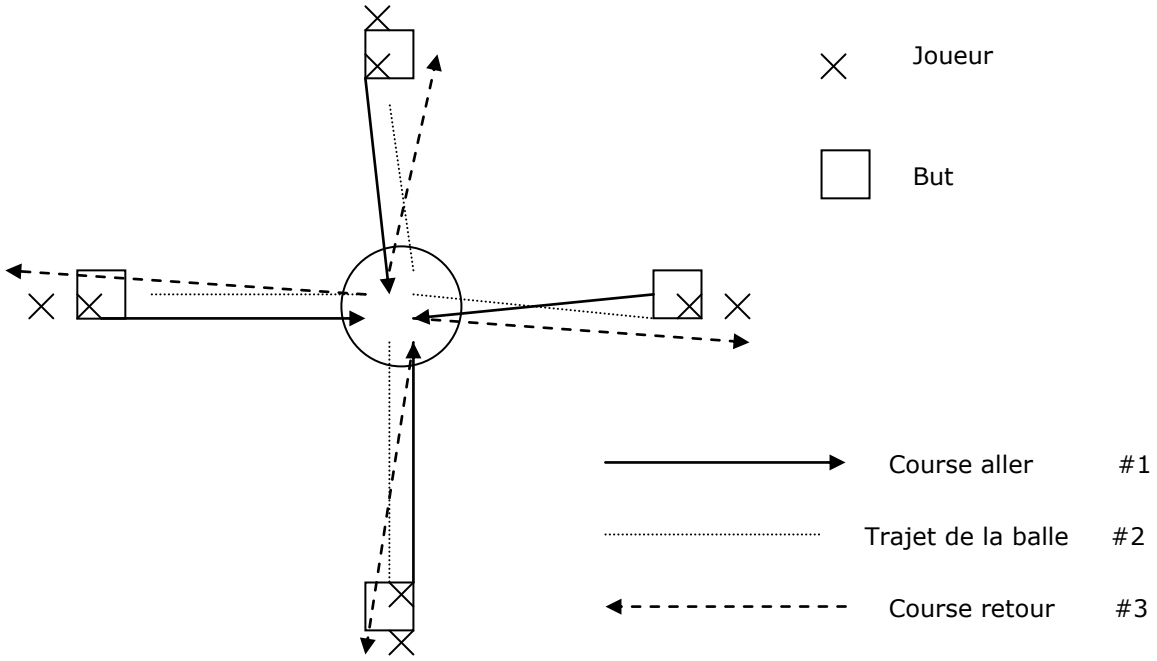
*Groupe A au 1ier but
*Groupe B au 2ième but
*Groupe C au 3ième but
*Groupe D au marbre.

Déroulement

Au signal, le premier de chaque groupe part pour aller prendre une balle au monticule et doit faire un relais au joueur suivant de son groupe. Lorsque ce dernier dépose la balle dans la boîte de lait à côté du but, il part et fait la même chose que le joueur précédent. L'exercice est terminé, lorsqu'il n'y a plus de balles au monticule. Le groupe qui a le plus de balles remporte l'exercice.

Points de repère

*Armer le bras plus haut que l'épaule (la forme du T).
*La prise de balle
*Balle est pointée vers le but adverse.



Play ball avec Michel Bedford, Gouverneur

« Hey ref! »

On l'entend souvent ce début de phrase pendant l'été, peut-être même trop souvent.
À quel moment est-ce qu'un entraîneur peut s'adresser à l'arbitre ?

Règlements Baseball Québec :

103.21 - VISITE AUX ARBITRES – CLASSE A ET B

Aucun entraîneur ou joueur ne peut rendre visite aux arbitres, sauf dans le cas d'un dépôt de protêt ou d'une substitution. Autrement, il est expulsé de la partie en vertu de l'article 55.1 – Conduite antisportive.

La réponse est « **jamais »**, à moins qu'il y ait substitution ou dépôt d'un protêt. Juste le fait de parler à un arbitre est suffisant pour être expulsé. Ce règlement à pour but de protéger les arbitres des entraîneurs qui influencent leurs décisions, car il ne faut jamais oublier que dans la plupart des parties, les seuls adultes sur le terrain sont les entraîneurs. Donc agir en adulte responsable serait le minimum.

Ceci est applicable pour le niveau participation ou si vous aimez mieux le A et le B.

Pour le niveau compétition ou si vous aimez mieux le AA, les entraîneurs peuvent s'adresser aux arbitres mais ils doivent avoir une bonne conduite.

Règlement Baseball Québec :

50 - DE LA CONDUITE

a) Tout membre individuel ou membre collectif coupable de diffamation, qui pose des gestes disgracieux ou qui tente de ridiculiser une partie, par quelque moyen que ce soit et pour quelque raison que ce soit, est passible de suspension et son cas est référé à l'instance appropriée.

Tous les règlements sont accessibles sur
http://www.baseballmineurgranby.com/arbitres.php

Attitude et concentration avec Sylvain Laliberté, Vice-président

L'aspect mental du baseball

Vous êtes vous déjà demandé pourquoi vous jouez très bien un jour et affreusement la semaine suivante ? Est-ce que vos capacités physiques ont changé ?

Bien sûr que non mais votre mental est probablement différent. Votre état d'esprit et votre préparation mentale peuvent être la différence entre une victoire et une défaite.

Voici quelques conseils pour renforcer votre mental.

1- Jouez un lancer à la fois - pas une partie à la fois ni une manche à la fois

2- Conserver votre concentration sur le jeu à effectuer - ne pensez ni au futur ni aux erreurs commises précédemment.

3- Visualisez ce que vous devez faire avant que cela n'arrive (avant le lancer) puis réalisez le physiquement.

4- Jouez avec vos propres capacités, n'essayez pas d'en faire trop.

5- Fixez vous un objectif à long terme et découpez-le en objectifs intermédiaires à chaque séance.

6- Jouez pour votre équipe, pas pour vous-même.

7- Gardez les choses simples, ne complexifiez pas la situation.

8- Ne réfléchissez pas, contentez-vous d'agir ! Les meilleurs joueurs sont ceux qui jouent de manière instinctive.

9- Beaucoup de choses sont en dehors de votre contrôle (erreurs d'arbitrage, adversaire, mauvais temps, …), ne l'oubliez pas et ne dépensez pas d'énergie à vous tracasser à propos de ces choses.

10- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler, votre préparation et votre jeu.

Vous entendez la même chose tout le temps : le sport est à 90 – 95% psychologique, c'est encore plus vrai pour le baseball. Les athlètes et les entraîneurs à tous les niveaux le disent mais combien d'entre eux font quelque chose pour améliorer cet aspect ? Malheureusement pas assez. C'est certainement une chose connue mais pas souvent une chose travaillée.