

ANNEXE B – NORMES D'ENTRAÎNEMENT

Protocoles d'évaluation de Softball Canada.docx

Protocole d'évaluation de Softball Canada

Préparé par: Scott Willgress

V1.2

2022

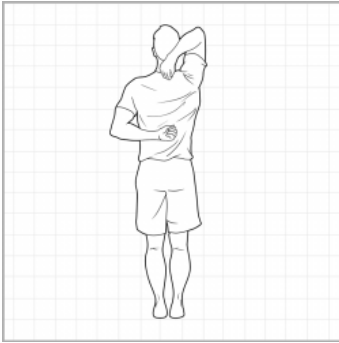
Antropométrie

- 1) Hauteur
- 2) Poids
- 3) Envergure des bras

Évaluation du mouvement

Flexibilité des épaules

Passez le bras droit par-dessus l'épaule et le bras gauche derrière le dos. Mesurez la distance entre les mains. Un résultat positif indique que les mains se chevauchent ; un résultat négatif indique qu'il y a une distance entre les mains. Répétez l'exercice pour l'épaule gauche.



Flexibilité des ischio-jambiers

Placez les pieds et les chevilles ensemble et penchez-vous à partir de la taille. Tendez les bras vers le sol aussi loin que possible. Mesurez la distance entre les mains et le sol. Le pointage le plus élevé pour ce test est de +6, ce qui signifie que l'athlète peut poser les paumes de ses mains sur le sol. Un pointage négatif indiquerait que l'athlète ne peut pas toucher le sol.



Éléments supplémentaires

Les évaluations de mouvement suivantes peuvent être utilisées en fonction du temps et/ou des besoins des joueurs :

- a. Colonne cervicale
 - i. Flexion/Extension/Rotation
- b. Multisegmentaire
 - i. Flexion/Extension/Rotation
- c. Position sur une jambe
- d. Fente en ligne
- e. Flexion complète des jambes (squat) avec poids au-dessus de la tête
- f. Levée de la jambe droite en position couchée (actif/passif)
- g. Verrouillage lombaire de la colonne thoracique (actif/passif)
- h. Test de Thomas
- i. Faber

Les descriptions se trouvent dans le manuel d'évaluation sélective du mouvement fonctionnel (ESMF).

Tests sur le terrain

Saut vertical

Description :

- Les athlètes utilisent un dispositif de saut vertical portable ou une plaque d'application de la force
- Avec les pieds immobiles, l'athlète sautera aussi haut qu'il le peut
- L'athlète effectuera trois tentatives et chaque tentative sera comptabilisée

Force de préhension

Description :

- Les athlètes auront deux occasions d'atteindre une force de préhension maximale avec chaque main
- Les protocoles utilisés doivent être tirés du manuel de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE).

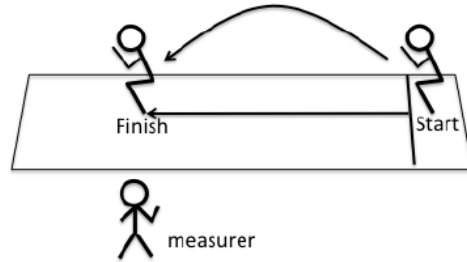
Raisonnement :

Évaluer et surveiller la force de préhension des athlètes. La force de l'avant-bras est importante pour les lancers, la vitesse et le contrôle du bâton ainsi que la prévention des blessures (hypothèses).

Saut en longueur

Description:

- Une ligne doit être tracée sur le sol (ou utiliser une ligne existante) avec un ruban à mesurer qui s'étend de façon perpendiculaire à cette ligne.
- L'athlète doit se tenir derrière la ligne sans que ses souliers ne touchent en aucun cas la ligne.
- Les instructions devraient être: essayer de sauter le plus loin possible en étant capable de contrôler l'atterrissage.
- Si l'athlète est incapable de contrôler l'atterrissage (il trébuche, il perd l'équilibre vers l'arrière ou l'avant), cet essai ne devrait pas compter.
- Un maximum de 3 essais devrait être permis.



Raisonnement:

La puissance horizontale sans charge est importante pour les lanceurs, les lancers par-dessus, la course et au bâton.

Sprint de 10-40-60 verges

Description :

- Les athlètes devront courir aussi vite que possible en ligne droite sur une distance de 60 verges
- Des lumières de chronométrage (Brower ou autre) seront installées à 0 m (hauteur des chevilles), à 10 verges (hauteur des hanches), à 40 verges (hauteur des hanches) et à 60 verges
- Une ligne de départ doit être installée à 30 cm derrière la ligne de 0 mètre
- Les athlètes devraient avoir l'occasion de faire une à deux courses d'échauffement à 75-85 %
- Les athlètes doivent avoir deux essais pour réaliser leur meilleur temps

Raisonnement :

La vitesse et l'accélération sont importantes pour de nombreux aspects du softball, y compris le jeu en défensive et la course sur les buts.

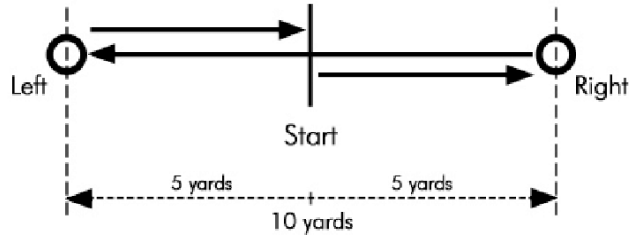
5-10-5 (Pro Agility) Agility

Description:

- A 10yrd course is set up with a start line in the middle, and two lines which are 5yrds to either side of the start line.
- A set of timing cells should be set up at mid-shin to ankle height at the start line
- The athlete begins on the start line, straddling the laser from the timing cells
- When they are ready, they move as quickly as they can to their right, touch the outside hand on or over the 5yrd line, turn and run the 10yrd back to the far line, use the other hand to touch on or over the line, and then return through the start line
- Only the final time should be recorded
- The next trial should be done to the other direction
- A total of 1-2 trials should be given in each direction
- Approximately 3-5 min rest should be given between trials.

Raison :

The ability for whole body rapid change of direction is important in fielding and base running.



Sprint plio avec pivot 180 degré

Description :

- L'athlète se tient sur la ligne de départ, le dos tourné vers la ligne d'arrivée
- La ligne d'arrivée se trouve à 10 verges de la ligne de départ
- L'athlète se tourne vers sa droite et sprinte vers la ligne d'arrivée
- Le chronomètre commence au premier mouvement de l'athlète et s'arrête quand il franchit la ligne d'arrivée
- Le test sera effectué quatre fois, l'athlète devra se tourner deux fois vers le côté droit et deux fois vers le côté gauche.

Raison :

Évaluer la capacité des athlètes à tourner les hanches et à se déplacer vers l'arrière. Ceci est important en défensive chaque fois qu'une balle est frappée au-dessus de la tête.

Lancer avec rotation d'un ballon médicinal

Description:

- Utiliser un ballon médicinal (BM) de 8 lbs
- Une ligne doit être tracée sur le sol (ou utiliser une ligne existante) avec un ruban à mesurer qui s'étend de façon perpendiculaire à cette ligne.
- Les pieds doivent être perpendiculaires à la ligne 0 m
- L'athlète doit commencer avec le pied avant le plus près possible de la ligne sans que celui-ci ne touche à la ligne
- L'athlète devrait tenir le BM dans ses 2 mains à la hauteur de ses hanches, faire une rotation en plaçant le poids sur la jambe arrière et le BM se déplaçant vers l'arrière du corps. L'athlète doit ensuite lancer le ballon le plus loin possible.
- Les pieds ne doivent pas toucher ou dépasser la ligne avant que le ballon ne quitte les mains. Une fois le ballon lancé, l'athlète peut se déplacer en direction du ballon.
- Le prochain essai devrait être fait dans la direction opposée (gauche vs droite à la position au bâton)
- Un total de 2 essais pour chacune des directions doit être effectué.
- Un repos de 2-3 minutes devrait être laissé entre chaque essai.

ROTATIONAL MEDICINE BALL THROWS



MINDFUSE BASEBALL

Raisonnement:

Le softball est un sport comprenant beaucoup de rotations notamment à la frappe, au lancé par-dessus et pour les lanceurs, ce qui requiert l'habileté de coordonner le corps au complet pour créer de la puissance.

Vélocité des lancers par-dessus

Description :

- Les athlètes auront quatre occasions de lancer dans un filet aussi fort qu'ils le peuvent
- À l'aide d'un radar de poche (ou d'un appareil similaire), la vitesse de chaque lancer sera mesurée

Motif :

Évaluer et surveiller la vélocité du lancer par-dessus de tous les joueurs, car le lancer est une habileté fondamentale du softball.

Handicap du frappeur

Description :

- Un tee sera installé avec un filet placé à environ sept pieds du tee
- Les joueurs doivent frapper 30 balles sur le tee dans le filet, c'est-à-dire trois séries de 10 balles
- À l'aide d'un radar de poche ou d'un appareil similaire, la vitesse de chaque balle frappée sera mesurée
- S'il y a une erreur de lecture OU si le radar n'a pas calculé la vitesse, la répétition ne comptera pas et devra être reprise
- Deux pointages seront attribués :
 - Le « handicap du frappeur » : il s'agira de la différence entre la vitesse de sortie la plus élevée et la plus basse
 - Le pointage global constituera la somme des 30 vitesses de sortie

Motif :

- Disposer d'une mesure de base pour vérifier la constance de l'élan et la puissance générée. Cela permettra aux joueurs de suivre l'évolution dans le temps à l'aide d'un test standardisé.

Test en laboratoire de force/puissance

(Cette section devrait se dérouler dans un centre d'entraînement ou tout autre institution possédant les équipements et le personnel requis)

AUS 20m Shuttle Run (beep test)

Force Velocity (FV) Profile – Trap Bar Jump

Description:

- The test consists of a series of static (non-counter movement) jumps completed with incremental loads using a trap (hex) bar. **If low setting is available, it should be used.** (ie, handle parallel to bar)
- The first jump should be completed using only body weight, then each incremental load should be loaded using the trap bar.
 - For the body weight jump, the tether should be looped through the middle two fingers of the athlete's hand. This position will most closely resemble the loaded trap bar jumps.
 - Athletes should be instructed to pause at the bottom of the lift (weight in contact with ground) for 1-2 seconds, then jump as high as they can.
 - Athletes can shrug at the top of the lift, but they cannot bend their elbows.
- Weighted jumps should start at 20kg (empty bar) and then increase by 15kg until the average velocity from the best jump of the set is 1.00-1.05 m/s.
 - Athletes get a maximum of 2 attempts with each load.
- 3-5 minutes rest should be given between each set.
- The force velocity profile should be measured and recorded using a GymAware PowerTool and associated software. Analysis will be done after the testing using the gymaware values, with outcomes including:
 - Slope of force-velocity line
 - F0 – force at velocity of 0, as calculated using the slope of the F/V line
 - V0 – velocity at force of 0, as calculated using the slope of the F/V line
 - Pmax – Theoretical maximal muscular power based on $P_{max} = (F0 \times V0)/4$
 - FVimb – Difference between optimal FV slope and the FV slope of the athlete
 - See: Samozino, P. et al. Force-Velocity Profile: Imbalance Determination and Effect on Lower Limb Ballistic Performance. Int J Sports Med 2014; 35: 505–510
- Values needed include mean velocity and mean force for the best rep (best mean velocity) at each load, body weight of the individual, and the difference in height of the greater trochanter between start position (bottom of trap bar squat) and take off position.

- ALTERNATIVELY, if gymaware is not available jump height at each load can also be recorded using optojump software.

Rationale:

The FV profile will be used to assess whether a force or velocity deficit exists in each individual athlete. This will assist with individualization of programming and monitoring in the future. Lower body FV capabilities should be related to full body aspect of the sport, such as throwing, running, and swinging the bat.

Force maximale du soulevé de terre avec Trap Bar

Description:

- Les athlètes devront effectuer un soulevé de terre avec trap bar avec leur charge maximale tout en conservant une bonne technique et une bonne posture. Si le réglage bas est disponible, il doit être utilisé. (c.-à-d., poignées parallèles à la barre)
- Arrêter le test s'il y a des erreurs techniques telles qu'arrondir le dos ou un valgus exagéré des genoux.
- Les athlètes peuvent utiliser leur profil FV comme échauffement en vue de la portion de soulèvement de charge maximale.
- 2-3 échauffements (sans saut) peuvent être effectués avant l'essai du 1 RM.

Raisonnement:

Un certain niveau de force du bas du corps est nécessaire pour pouvoir effectuer des mouvements explosifs.

Maximum de tractions

Description:

- Les athlètes devront effectuer un maximum de tractions tout en utilisant une bonne technique.
- Les athlètes utiliseront une prise en supination, ils débiteront les bras en extension et devront apporter leur menton au-dessus de la barre pour que la répétition compte.
 - Toute répétition que ne débutera pas avec les bras en extension ou ne finira pas avec le menton au-dessus de la barre, ne pourra pas être comptabilisée.

Raisonnement:

L'évaluation et le suivi de la force relative du haut du corps des athlètes.