



La préparation mentale au Baseball



*Ce document est principalement tiré du livre de Ken Ravizza « Heads up Baseball » ; <http://www.kenravizza.com>
Il a été réalisé par Sylvain Virey, CTN Baseball responsable du Pôle France à Rouen, manager de l'équipe de France Espoirs,
Avec la participation de Jean Michel Mayeur, responsable du CER de Montpellier.*

Introduction

« Après avoir travaillé sur un “livre de jeu” technique puis un document sur la préparation physique, il me semblait important de proposer sur un document concernant l'approche mentale du jeu.



Ces trois documents servent ainsi de références théoriques pour la formation des joueurs au Pôle France à Rouen. Le staff technique du Pôle les font régulièrement évoluer chaque année, ce qui nous permet d'avoir une base théorique écrite de l'avancé du travail réalisé.

Les qualités mentales du joueurs de baseball sont pour moi, à prendre en considération au même titre que les qualités physiques, techniques et tactiques que nous travaillons quotidiennement au Pôle. Ce sont les éléments déterminants de la réussite du joueur et ce, quel que soit son niveau de jeu.

Ce document est constitué de fiches ou d'articles développants le thème de la préparation mentale. J'espère qu'il aidera chacun des lecteurs (joueurs et entraîneurs) à trouver les moyens de progresser et de réaliser une meilleure performance.

Plus largement, j'espère qu'il contribuera à votre réalisation personnelle en tant que joueur ou entraîneur de baseball ».

Sylvain Virey,

Responsable du Pôle France Baseball à Rouen.

Manager de l'équipe de France Baseball espoir 2008.

L'APPROCHE MENTALE DU JEU

Avant de savoir ce que l'on doit faire pour bien jouer au baseball, il paraît important de savoir d'où part notre motivation...

1. Heads up baseball : **“Confident is the name of the game”**

Pour gagner, nous devons tous savoir où on est, où on va et ce que l'on doit faire pour atteindre son but.

Il faut répondre à trois questions essentielles :

a. Pourquoi joues-tu au baseball ?

Découvrir de nouvelles techniques, améliorer ses points faibles, le plaisir du geste technique parfait, les émotions intenses du jeu... ? Ce sont autant de raisons intrinsèques qui te font aimer ce sport.

Mais il faut aussi peser les motivations extrinsèques qui détermineront ton degré réel de motivation : faire plaisir aux autres (entraîneurs, parents...), vouloir se maintenir en forme, rencontrer du monde, être connu et reconnu, pour le prestige de la médaille, les obligations...

On peut regrouper ces motivations en 3 domaines :

Pour l'amour du jeu...

Si tu joues au Baseball parce que tu aimes ce jeu, tu dois en accepter les difficultés. Si ce sport était facile, aimerais-tu y jouer ?

La compétition...

Si tu aimes la compétition, tu dois accepter la victoire comme la défaite : Si tu gagnais à chaque fois au baseball, aimerais-tu y jouer ? La victoire est d'autant plus grande que le chemin pour l'atteindre est difficile (« no pain, no gain »).

Les coéquipiers...

Si tu aimes ce sport d'équipe, ne laisse jamais un « slump » gâcher le plaisir que tu as de jouer avec tes coéquipiers. Accepte au contraire d'être soutenu et de soutenir tes coéquipiers.

b. Quel type de joueur veux-tu être ?

Quel est ton joueur préféré et quelles sont ses qualités principales ?

Le courage, la joie de jouer, le contrôle de soi, la concentration, la fierté, l'intégrité, la confiance, le leadership, l'honnêteté, le goût du travail, la ténacité, le respect de soi et des autres,...

Inspire-toi de ton modèle pour être une personne appréciable et un excellent coéquipier.



Etre joueur de baseball c'est :

- Avoir du plaisir à jouer ce jeu.

“If you have fun it changes all the pressure into pleasure” Ken Griffey Jr.

- Respecter le jeu.

Un joueur qui respecte le jeu fait toutes ses actions avec intensité, même les petites choses !

« Sometimes when I consider what great consequences come from little things, I am tempted to think that they are not little things » Bruce Barton.

Il faut vouloir apprendre à chaque occasion car il y a énormément de choses à apprendre au baseball avant de le jouer au plus haut niveau.

- Etre fier de ce que l'on fait dans le jeu.

Pour cela, il faut baser son attention sur l'approche du jeu et le processus et pas seulement sur le résultat.

Tu dois arriver à être fier de ton « self control », et de ton jeu !

c. Quelles actions voudrais-tu accomplir au baseball ?

- Il faut avoir un rêve ! Quel est le tien ?
- Avoir des objectifs spécifiques et mesurables.
- Des objectifs de résultats (performance individuelle et d'équipe) ; et des objectifs de maîtrise (technique, tactique, mental...).
- Ces objectifs doivent être difficiles à atteindre mais accessibles.
- Les objectifs annoncés doivent être positifs et pas négatifs (ex : *« je vais lancer un strike lors de mes 2 lers lancers 65% du temps »* plutôt que *« je ne veux pas être à 2 balles 0 strikes pour plus de 3 frappeurs dans le match »*).
- Il faut ajuster ses objectifs si nécessaire.

Une mission claire et définie !

Lorsque ta mission est claire, tu sais pourquoi tu viens t'entraîner !

Quelle est ma mission aujourd'hui ?

(Ex : *garder les mains souples sur les roulants ; ou encore : écouter mon coach*).

Il faut garder cette mission en tête à l'entraînement ou lors d'un match.

A la fin de la journée, évalues-toi sur ta mission.

La conscience et l'envie du but à atteindre vont t'aider à maintenir un esprit positif pour te battre.

Ainsi, les entraînements doivent être de qualité pour faire des matchs de qualité.



2. Le jeu se fait un lancer à la fois !

Il faut concentrer son attention sur le processus (*objectif de maîtrise*) plus que sur l'objectif final (de résultat) : **sur le « comment » plutôt que sur le « quoi ».**

Pour remplir ses objectifs, il faut vivre pleinement l'instant présent.

Tu ne peux pas compenser une erreur (échec d'un bunt, lancer un BB, un mauvais relais, une balle passée, etc.). Tu ne peux pas ignorer une erreur, c'est une réalité qui s'est produite ! Tu dois chercher, et trouver les causes afin de **t'ajuster** pour éviter que ça se reproduise. Tu ne dois pas chercher de fausses excuses à ton erreur, un alibi ne t'apportera rien de bon.



Il faut être en contrôle de soi avant de chercher à contrôler sa performance dans le jeu. « A chacun son job » !

Tu ne peux pas contrôler ce qui t'arrive mais tu peux te contrôler toi même. **L'objectif est d'avoir confiance en soi pour être mentalement prêt à jouer.**

Il faut savoir et aussi accepter que même si l'on fait les choses parfaitement bien, il arrive parfois que l'on échoue.

Le Baseball est assez dur pour que tu ne cherches pas à tout contrôler ; ton énergie doit être centrée sur le contrôle de toi-même avant tout.

Tu dois croire en toi !... et choisir de penser que tu joues bien, afin d'apprendre à te voir réussir.

« Un lanceur ne peut pas contrôler ses lancers avant d'être en contrôle de lui-même ». Gene Mauch.

Les routines que tu dois apprendre à mettre en place te permettront de rester concentré ; elles t'aideront à supprimer ton anxiété, et te permettront d'être conscient de ton état, et de ton but.

Par exemple : Prendre une bonne inspiration / expiration.

« Ça se passe ici, maintenant ! »

« *BASEBALL IS A MENTAL GAME* »

On reprend ici des notions déjà abordé précédemment avec un regard plus ciblé sur les problèmes et outils de la préparation mentale au baseball.

Quelque soit le niveau de jeu, l'aspect mental est primordial pour gagner.

On voit très souvent des équipes qui, malgré leurs faiblesses physiques et/ou techniques, gagnent des matchs contre des équipes supposée plus fortes.

Inversement, l'enjeu paralyse parfois les plus aguerris.

L'objectif de ce chapitre est de donner des clefs aux joueurs pour qu'ils puissent désamorcer ces situations de stress et ainsi, se réaliser pleinement en tant que joueur.

La préparation mentale est donc, au même titre que la technique et la préparation physique, un domaine à travailler au quotidien pour performer au plus haut niveau.

Voyons dans un premier temps quelques aspects qui entourent et favorise de bonnes qualités mentales du joueur :

➤ Une agressivité contrôlée :

Nous ne contrôlons que se que nous savons faire et la seule exigence que nous demandons aux joueurs est de jouer à 100 %... Cela veut dire que chaque joueur ne doit ni forcer son jeu ni jouer en dessous de son niveau.

Lorsque l'on cherche à trop en faire et à précipiter ses jeux, on fait des erreurs. Par exemple, lorsqu'on fait des swings forcés au lieu de rechercher un swing fluide, on passe souvent au travers du lancer et on ralentit son élan ; forcer ses relais en défense entraîne souvent des mauvais jeux, etc. A l'inverse, faire les jeux en étant trop relâché entraîne aussi des erreurs. On gâche souvent des retraits en jouant « facile ». Aucun jeu n'est, à priori, facile ; tous les jeux de routine doivent être exécutés avec application.

Le jeu doit se faire à 100 % sur chaque lancer.

Attention, il ne faut pas confondre « agressivité » et « violence ». Après une erreur, reporter la faute sur autrui (adversaires, arbitres, partenaires, matériel...) n'apporte rien. Le seul moyen de contrôle sur le jeu est nous même, apprenons à nous contrôler pour contrôler le jeu.

Nous devons donc refuser toute violence dans notre jeu et nous développons la persévérance des joueurs pour qu'ils apprennent à ne jamais baisser les bras.

➤ Le rythme de jeu :

Les joueurs doivent apprendre à imposer leur rythme à leurs partenaires et rester le moins de temps possible sur le terrain en défense.

La prise et la sortie du terrain doivent se faire rapidement (chaque joueur doit prendre sa position sur le terrain en moins de 15 secondes !). Nos 9 défenseurs doivent tous être sortis du terrain avant qu'aucun joueur adverse n'ait pris sa position ! L'idée est de préparer la défense le plus vite possible tout en ne laissant pas le temps aux adversaires pour s'échauffer. Pour cela, le joueur de 1B prend le gant du joueur du Champ Droit, le joueur de 3^{ème} Base prend le gant du joueur de Champ Gauche ou du Short Stop etc.

L'objectif est de jouer les matchs de 9 manches en moins de 2 heures !

Les joueurs doivent apprendre à gérer les temps d'intensité et de relâchement afin de jouer le match avec rythme et énergie.



➤ Le caractère d'un joueur :

Le caractère résulte de l'attitude mentale. Il est très difficile de cacher son caractère, et de le tromper. Le caractère est souvent ce que différencie les individus dans les moments de pression ; il est la détermination de leur volonté de réussir. Le vrai leader par exemple, est reconnu pour son sens du sacrifice, son abnégation, son courage, sa modestie et sa discipline. Le talent peut amener au sommet, mais il faut du caractère pour s'y maintenir. C'est ce qui fait la différence entre les hommes, les forts et les faibles ou entre les joueurs, les meilleurs et les médiocres.

➤ La discipline.

La discipline d'équipe gagne des matchs ! Elle renforce les joueurs dans les situations les plus difficiles.

L'athlète discipliné garde automatiquement une technique correcte dans les situations de pression les plus extrêmes. Il ne se laissera pas rattraper par l'émotion de l'enjeu, et restera toujours à l'écart, au dessus de toute situation, en gardant tout son esprit d'analyse. Il ne panique pas. Il exécute toujours le jeu à faire. Pas de pics ni de creux dans ses performances, juste un effort constant pour améliorer son potentiel et atteindre son objectif.

La gestion de l'effort est donc primordiale dans un match qui peut durer plus de 2h30. Le joueur doit apprendre à gérer les temps de concentration et de relâchement. Il doit utiliser des routines de préparation mentale pour être présent quand c'est nécessaire et doit savoir se relâcher lorsque le jeu le permet. Ainsi, le joueur ne s'épuise pas et gère mieux l'intensité de son jeu.

"Play the game, not the score!"

➤ Le langage corporel comme allié :

Les plus grands compétiteurs ont généralement, une présence physique très puissante. Leur physique dégage de la confiance, de la force, de la sérénité et de l'énergie. La forte présence physique intimide souvent les adversaires.

On peut substantiellement contrôler la manière dont on se sent à l'intérieur, en contrôlant nos apparences extérieures. Si tu veux te sentir confiant, commence par paraître pour quelqu'un de confiant.

Si tu veux générer une intensité positive, commence par paraître pour quelqu'un d'intense.

Voici 3 moyens pour améliorer sa présence physique :

- Contrôle ce que tu penses.
- Contrôle ce que tu visualises.
- Contrôle l'image que tu véhicules de l'extérieur.

Prends l'engagement d'améliorer l'image physique que tu véhicules à chaque fois que tu t'entraînes ou que tu joues. Quand le monde s'abat sur toi en compétition, quand tu perds ta confiance, et tu te sens négatif, combats tes sentiments en contrôlant l'image que tu donnes de l'extérieur.

Mets tes épaules en arrière, gonfle ton torse, marche la tête droite, et manifeste ta confiance. Si tu ne sens pas confiant, commence à agir comme si tu l'étais.

Travaille dur pour développer et maintenir une présence physique de champion – peu importe comment tu te sens.

➤ Rester concentrer ou savoir se re-concentrer :

Rester concentré ou appliquer tout son effort intellectuel sur un seul objet afin de réaliser le bon geste, au bon moment n'est pas facile au baseball. Surtout lorsque de (trop) nombreuses informations arrivent vers nous.

Savoir se concentrer est un art qui demande de l'entraînement.

Pour utiliser ton esprit, tu dois apprendre à « le mettre autre part ». Tu dois le poser. La concentration est l'acte de focaliser l'attention. Lorsque l'esprit se focalise sur un seul objet, il se fixe. La concentration permet de garder l'esprit « ici et maintenant ».

De nombreux joueurs regardent la balle ou plus généralement la zone autour de la balle ou de la cible à atteindre, mais la plupart du temps lâcheront leur concentration. Ils regardent la balle, mais pensent en même temps à comment la frapper ; comment lancer la change up ; ils pensent au score, et à ce qui pourrait se passer s'ils échouaient ; ou pire encore aux vannes des coéquipiers sur le banc, en cas d'échec.

Ca n'est pas une bonne manière d'occuper l'esprit ; ils ne sont pas « ici et maintenant ». Ces « que se passerait-il si... » troublent l'apparence des objets, et font d'un objet net devenir flou, d'une grande cible devenir minuscule.

La concentration est une discipline. On doit se sentir concerné par ce qui se passe, et non ce qui s'est passé ni ce qui se passera. Relaxe ton esprit, et maintiens-le intéressé et attentif, et il te deviendra plus facile de vivre l'instant présent.

Les techniques suivantes ne forceront pas ta concentration, mais t'aideront à te concentrer et à maintenir ton attention.

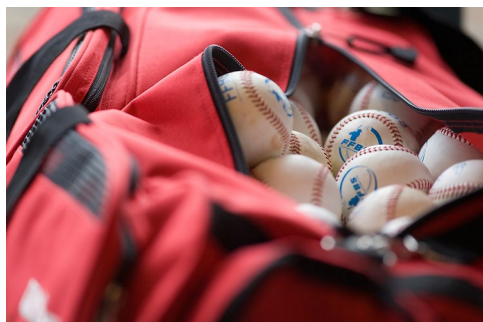
1. Regarder la balle

Il est facile de voir la balle, mais difficile de suivre la trajectoire décrite par sa rotation. Ceci occupe l'esprit. Lorsque le joueur va chercher à visualiser la trajectoire des coutures, il va naturellement fixer la balle jusqu'au bout, et commencer à focaliser son attention dessus. Il arrivera même que la balle semble avancer moins vite, ou bouger plus lentement. Ce sont les résultats naturels de la concentration.

La balle a une qualité qui en fait un excellent objet de concentration : elle bouge. L'esprit est attiré par les objets en mouvement, et ce depuis notre naissance. Pour se concentrer, il ne faut pas essayer de regarder « durement » la balle ; simplement en suivant les coutures, on tombe dans une concentration relaxée. Pas de tension ni de stress, de la relaxation.

2. Ecouter la balle

Ecouter la balle est une autre forme très valable de concentration. Quand elle est frappée par la batte, elle fait un son précis, et la qualité de chaque son varie considérablement dépendant du point de contact. Si tu écoutes attentivement, tu seras bientôt capable de distinguer un certain nombre de sons de différentes sortes et qualités.



ex : Le son du contact, lorsque le frappeur frappe la balle. Le meilleur entraînement d'écoute de la balle se fait pendant l'entraînement, les battings. Ça va automatiquement améliorer ta première réaction, ton départ sur le jeu. En devenant sensible aux sons lors des entraînements, tu te rendras compte que tu les utiliseras automatiquement en match.

L'idée de concentration sonore est également une technique d'entraînement pour vivre « ici et maintenant ».

3. Sensations et sensibilisation

Peu de joueurs comprennent l'importance de prêter de l'attention aux sensations. La meilleure façon de s'y entraîner est simplement de prêter de l'attention sur ton corps pendant les entraînements ; comment ressens-tu tes mouvements ? Tes actions ?... tu peux les sentir comme on voit des images. Lorsque tu te concentres sur ses zones de sensations, n'attends pas de frapper un certain spot, ni de faire un contact solide au marbre ; souviens-toi, tu ne peux faire qu'une chose à la fois.

Quelques exemples de zones de sensation :

- a. *Frappeurs* – Les frappeurs doivent savoir où se trouve la balle et où se trouve le barillet de la batte à chaque instant.
- b. *Lanceurs* – Les lanceurs doivent savoir où se trouve le gant du catcheur, et à chaque moment pendant la mécanique où se trouve leur main et leurs doigts sur la balle.
- c. *Défenseurs* – Les défenseurs doivent toujours savoir où se trouve la balle ainsi que le mouvement et la position de leur gant à chaque instant.

10 CLEFS POUR MIEUX SE CONCENTRER

La concentration totale est la capacité de s'immerger dans une tâche sans se distraire. Les athlètes compétiteurs comparent leur concentration à un état de flottement (« flow ») ; à entrer « dans une bulle », « dans un cocon » ; rien ne peut pénétrer leur focalisation. Cette concentration implique plusieurs éléments. Savoir sur quels repères se focaliser ; rester focalisés sur ces repères ; avoir une concentration étroite mais aussi externe ; être capable de détourner ton attention ; savoir se re-concentrer lorsqu'on se fait distraire ...

1. **Focalise toi sur l'instant présent** : Pour jouer de ton mieux, tu dois maintenir ton esprit « ici et maintenant » et être concentré sur la seule tâche à accomplir. Une des plus grossières erreurs à faire serait de penser à ce qui se passerait suivant le résultat, ou de penser à un jeu antérieur. Lorsque cela arrive, tu dois t'en rendre compte et te re-concentrer immédiatement. De plus, on ne peut pas être « coachable » si l'on pense à l'erreur passée... **Soit là où tu dois, quand il le faut !** Vie l'instant présent. Pour t'aider à rester focalisé sur le moment présent, pense à ne frapper qu'un seul lancer ou exécute un jeu à la fois. Sépare ce lancer ou ce jeu du reste et prend le comme un match dans le match. Quand tu es en match, reste dans ton match, quand tu es en cours, reste concentré sur ton cours, quand tu es avec tes amis, etc.
2. **Utilise une routine d'échauffement** : tous les bons joueurs ont leur rituel d'échauffement qui commence environ une heure avant le match pour préparer leur esprit au jeu. Une routine « d'avant lancer » focalise ton attention progressivement en te rapportant des éléments importants à la situation. Sans routine, ton esprit « erre n'importe où » et la situation t'échappe. Ta routine t'aide à évaluer les conditions de jeu, et affiner ton attention sur la tâche, elle « cale » ton esprit sur l'élément important sur lequel tu dois te concentrer pour jouer. Si tu as des problèmes pour te concentrer, il est temps pour toi de préparer une routine d'avant lancer.
3. **Repose ton attention lorsque tu attends** : il n'y aucun joueur qui puisse rester concentré pendant 3 heures d'affilées ! C'est important d'être prêt quand c'est à ton tour de frapper, mais il ne faut pas non plus implorer à force d'analyses constantes et maintenues des prochains lancers ou jeux. Les moments d'attente te servent à te recharger physiquement et mentalement. Quand c'est à toi de frapper, quand le lanceur lâche la balle, tu es un autre, tu es prêt.



4. **Trouve les éléments qui te concentre** : tu dois bloquer ta concentration au moment de passer à l'action. Pour t'aider à « allumer » ta concentration, déclenche-la physiquement : au moment de rentrer dans la boîte de frappe, resserre tes gants de batting, enfonce ton casque... A ce moment là, tu focalises complètement ton attention sur la préparation et l'exécution de ton travail sur le lancer qui arrive. Et si un élément peut te distraire, laisse le filer...
5. **Passes l'éponge** : suite à un mauvais jeu ou à une mauvaise pensée, tu dois apprendre à tourner la page pour te re-concentrer sur le nouveau lancer. Il ne faut pas venir au bâton avec le souvenir du dernier strike out... Il ne faut pas non plus partir en défense en pensant au dernier passage à la batte. Apprend à passer l'éponge et à repartir pour un nouveau challenge à chaque lancer.
6. **La réalisation de la tâche est plus importante que l'objectif** : pour te concentrer, il faut porter son attention sur la tâche plutôt que sur l'objectif. Ce n'est pas : « il faut que je lance un strike maintenant » mais plutôt « je m'applique dans ma mécanique pour lancer la balle dans le gant du catcheur ». En étant concentré sur la tâche, cela permet ainsi de « désamorcer » l'enjeu.
7. **La respiration comme moyen de relaxation** : pour te concentrer, tu peux utiliser la respiration. Une profonde inspiration et expiration aide à se relâcher et à se concentrer.
8. **Compense et ajuste toi** : le jeu est une série d'ajustements par rapport aux situations. ***Il faut apprendre à se sentir bien dans les situations inconfortables.*** Il n'y a pas de réponse facile. Même lors des mauvais jours, il faut faire en sorte que se soit le meilleur des mauvais jours possibles.
On aime d'ailleurs aussi ce jeu pour ça ; parce que c'est en se sortant de situations difficiles que l'on apprend à mieux se connaître, mieux se contrôler et ainsi devenir meilleur.
9. **Prépare toi à être prêt** : Entraînes toi pour gagner, Chaque jour doit avoir un nouvel objectif pour être meilleur individuellement et collectivement.
10. **L'attitude est une décision** : il faut décider chaque jour de l'attitude que tu veux adopter. Il y a plein de choses que l'on ne peut pas maîtriser mais il y a 2 choses que nous pouvons contrôler : notre attitude et notre effort sur la tâche à accomplir. De plus, une bonne attitude a des effets sur moi mais aussi sur les autres. Etre confiant est un choix ! Il ne faut pas attendre des autres pour construire sa confiance. Il faut croire en soi avant les autres.

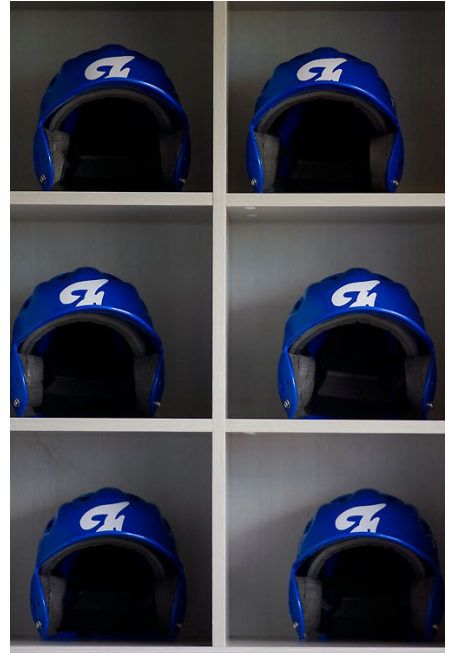
LES ELEMENTS DE L'EXCELLENCE

- ★ **L'engagement personnel :** Le sport est la 1^{ère} de leur priorité de leur vie et tous ce qui tourne autour d'eux n'est que prétexte à l'amélioration de leur performance.
- ★ **La qualité de l'entraînement :** les meilleurs athlètes s'entraînent chaque jour avec un haut degré de qualité.
- ★ **Des objectifs fixés :** les objectifs sont clairement définis et appliqués quotidiennement (objectifs journaliers à l'entraînement, sur chaque compétition et à long terme).
- ★ **L'imagerie mentale :** elle est utilisée journallement avec de nombreux supports différents. Par exemple, pour la préparation à l'entraînement, à la compétition, pour corriger ou apprendre des gestes techniques, pour favoriser la confiance en soit avec des images de succès, etc.
- ★
- ★ **La planification de leur entraînement :** ils se préparent mentalement pour leur entraînement, possèdent des objectifs individuels d'étape et s'engagent dans le respect de cette préparation à l'entraînement.
- ★ **Planification de la pré-compétition :** ils détaillent et affinent leur travail de pré-compétition ainsi que les procédures de réalisation de la performance (ex : horaire détaillé du jour de la préparation, l'échauffement, le rappel des objectifs de la compétition, etc.).
- ★ **Planification de compétition :** Ils savent quels sont les éléments qui leur permettront de réussir ; ils ont un plan de match qu'ils appliquent pour performer. (...) le meilleur chemin est vu comme celui qui permet de se focaliser sur la tâche ; elle-même permettant d'atteindre les objectifs fixés.
- ★ **Contrôle des distractions :** ils ont développé les méthodes qui leur permettent de gérer les moments de pression et de distraction pour revenir « à la demande » sur la compétition.
Les athlètes les plus consistants dans ce domaine sont les meilleurs. Dans la plupart des cas, ils savent comment rester concentrés sur la tâche ou comment y revenir de façon rapide et efficace si nécessaire.
- ★ **L'évaluation du match :** ils développent une procédure d'évaluation de leur performance de façon à en retirer les enseignements pertinents, en particulier concernant leur approche mentale. L'échec est un « feedback » positif. Quelles sont les leçons à retirer de ta dernière performance ?

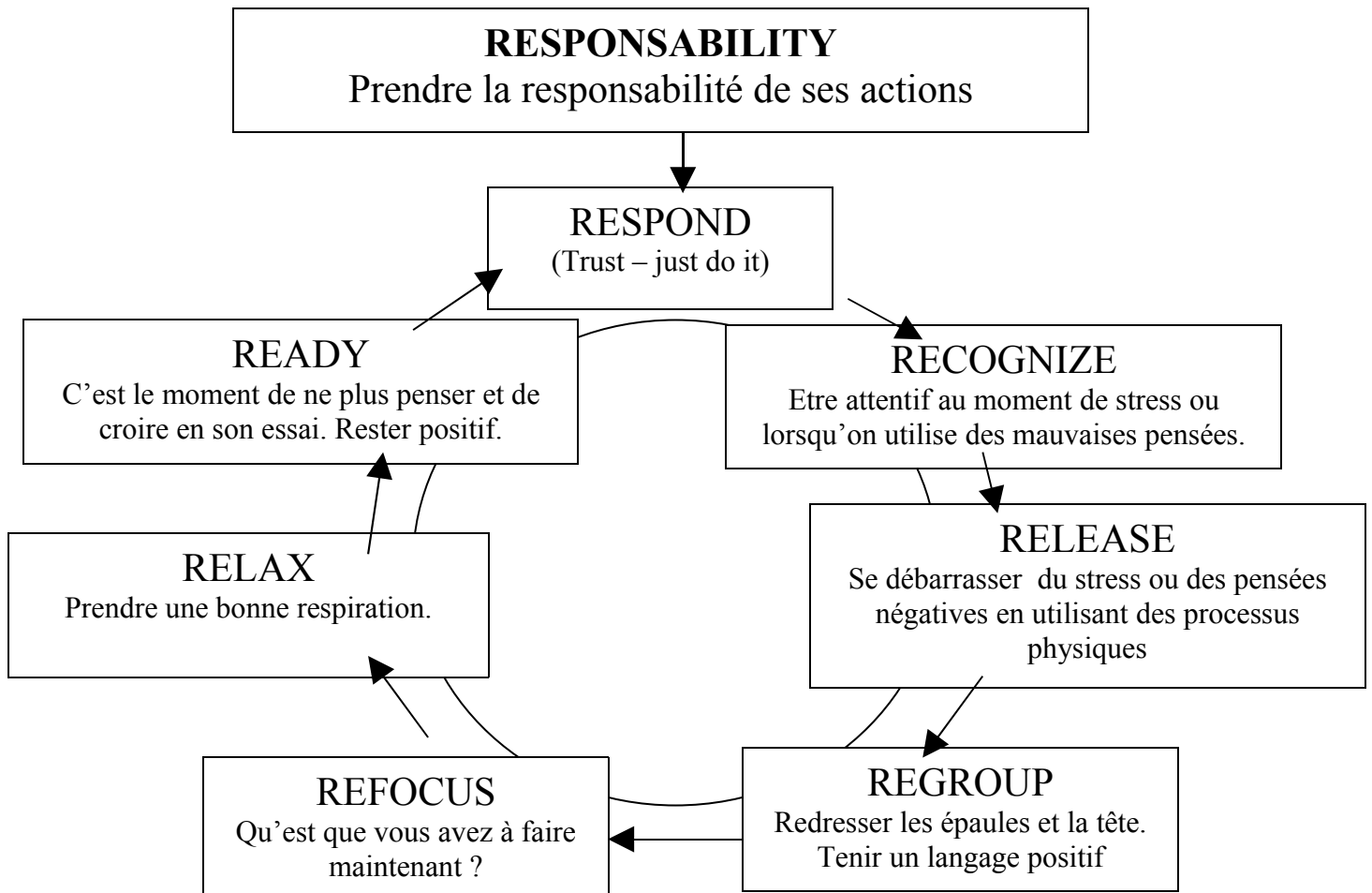
THE MENTAL GAME

2 règles d'or:

- ☆ Il faut être en contrôle de soi avant de pouvoir contrôler sa performance.
- ☆ On ne peut pas contrôler les choses qui nous entourent mais nous pouvons contrôler la manière dont nous souhaitons y répondre.



The R's :



QUELQUES PENSEES...

...QUI AMÈNENT LA PRESSION.

1. « Que va-t-il se passer si je manque mon spot ? »
2. « Que va-t-il se passer si je n'élimine pas ce joueur ? »
3. « Que va-t-il se passer si je n'arrive pas à le frapper ? »
4. « La pression est forte ! »
5. « Je serai trop dégoûté si je perds ! »
6. « Ma carrière, ma sélection ou ma saison dépend de ce match. »

...QUI RÉDUISENT LA PRESSION.

1. « Je vais juste me concentrer à faire mon travail du mieux que je sache. »
2. « Je vais passer un super moment de baseball à jouer le plus dur possible. Le reste importe peu. »
3. « C'est moi qui me met la pression pas l'enjeu ni l'adversaire. »
4. « Même si je ne suis pas le meilleur aujourd'hui, ça ne sera pas la fin du monde. »
5. « La victoire ou la défaite, c'est après le 27^{ème} retrait. Jusque là, je vais juste m'appliquer à donner le meilleur de moi même. »
6. « J'aime les situations tendues ! Plus la situation est tendue, plus j'apprends sur moi-même et plus je prends de plaisir ! »

...ATTITUDES DE CONTRÔLE.

1. « La victoire ira à qui le mérite ; je m'applique à performer. »
2. « C'est un immense plaisir de jouer et travailler dur ! »
3. « La peur n'est pas une faiblesse de caractère. »
4. « J'assume entièrement ma responsabilité, sur ma position, mon travail. »
5. « Je me concentre juste à donner le meilleur de moi même à chaque moment. »
6. « Les erreurs représentent juste des feedbacks qui jouent un rôle important pour apprendre quelque chose de nouveau. »

...ATTITUDES ÉNERGISANTES.

1. « Je vais toujours donner me donner à fond. »
2. « Je suis fier de ce que je représente. »
3. « Prendre du plaisir est essentiel pour bien jouer. »
4. « Mon attitude est plus offensive que défensive. »
5. « Je m'attache à être enthousiaste et positif, peu importe ce qui se passe. »
6. « Je suis prêt à payer le prix, peu importe ce qui se passe. »
7. « Je vais réussir. »

LES RÉALITÉS DU BASEBALL QU'IL EST FACILE D'OUBLIER...

1. Tu joues au baseball parce que tu aimes ce jeu, pas parce que tu dois devenir titulaire.
2. Tu ne peux pas maquiller une erreur, c'est un fait !
3. Tu ne peux pas non plus ignorer l'erreur, c'est réel, tu l'as faite. Une mauvaise excuse, un alibi qui te discrédite, ne va jamais t'aider à avancer. Les erreurs font partie de ce jeu. Les choses peuvent aller mal lors d'un match, il faut s'y préparer... lorsqu'on fait une erreur, il faut apprendre à réagir correctement. La compétition est un moment et un prétexte d'évaluation sur notre gestion à gérer l'erreur.
4. T'énervé contre un coéquipier, l'arbitre ou l'adversaire n'arrangera jamais la situation. La plupart du temps, ça n'est pas sur le coéquipier que tu es énervé mais sur la situation, ou ta propre prestation. A-t-on réellement besoin des appels de l'arbitre en notre faveur pour gagner ce match ? Soit en contrôle de toi-même avant de chercher à contrôler tes performances.
5. Il est trop tard pour être désolé ou en colère sur la situation. Ton rôle a évolué et il y a peut être un autre jeu à faire en ce moment.
6. L'égoïsme est un vice de caractère. Il devient toujours exposé et amplifié. Sois un gentleman et un excellent coéquipier.
7. Sois fier de ta discipline, de ton self contrôle et de ton exécution.
8. Comment rester positif lorsqu'on échoue 70 % du temps à la batte ? Le baseball est un jeu d'échec très difficile ; admet le et n'en rajoute pas à cette difficulté.
9. Les plus grandes peurs du joueur sont :
 - a. D'être abandonné par son équipe – soutien tes coéquipiers dans la réussite comme dans la difficulté, tu en sortiras meilleur.
 - b. D'être abandonné par soi même – tu auras aussi besoin des autres dans ces moments là, accueil les avec respect.
 - c. Du « hit by pitch » – le réflexe de protection est naturel. Apprend à lire les lancers, à les éviter et lis les lanceurs adverses avant d'entrée dans la boîte du frappeur.

EVALUATION DE MES « AT BAT »

En contrôle de soit même :	note	/ 10
Plan de match clair et suivi :	note	/ 10
Bonne lecture de balle :	note	/ 10
Bons contacts :	note	/ 10
Qualité des at bat :	note	/ 10
Hits :	note	/ 10

As-tu étudié le lanceur adverse du dugout ?

As-tu utilisé des routines ?

Étais-tu en sous contrôle de toi-même lors de tes at bat ?

Quelles étaient tes feux orange et rouge ?

Quelles étaient les choses que tu as faites pour reprendre le contrôle de toi-même.

Avais-tu un plan clair et simple à chaque lancer ?

Croyais-tu en toi ou étais-tu anxieux ?

FAIRE LES JEUX DE ROUTINE COMME OBJECTIF

Le Baseball est un jeu d'attraper et de relais. Une bonne défense réalise une moyenne de 960/1000 jeux. Pour se faire, elle doit apprendre à réaliser les jeux de routine et être fière de sa régularité. Lorsqu'un jeu spectaculaire se réalise, c'est un plus mais cela ne doit en aucun cas, guider notre action.

L'approche du jeu de routine

20 % concerne le physique et la technique :

- Communication entre les joueurs (une bonne défense est une défense qui communique, elle se parle et bouge ensemble) :
« Je regarde la balle pour réaliser le jeu et j'écoute mes partenaires pour plus d'information ».
- Rythme de mon approche de balle.
- Position d'action (être prêt lorsque la balle entre dans la zone de frappe).
- 1^{er} pas (CO- DS...)
- Angle d'approche.
- Position d'attraper (pas de mouvement de gant, garder les yeux sur la balle, utiliser les 2 mains...)
- Position de relais (appuis vers la cible).
- Couverture de terrain.



80 % de mental :

- **Anticipation du jeu à venir** (Il faut prévoir l'action pour ne pas être surpris et subir le jeu ; il n'y a pas d'excuse possible pour des problèmes extérieurs comme la météo par exemple. Il faut être prêt et en avance sur l'action !)
- **Préparation** : « **prepare to be prepare** » (travailler fort à l'entraînement).
- **Gérer la pression** des matchs et de la situation (« se sentir confortable dans les situations inconfortables »). Sous pression, il faut se concentrer sur la tâche pour qu'un jeu en 1^{ère} manche soit identique à un jeu en 9^{ème} manche.
- **Rester concentré.** Utiliser des routines pour « rentrer » dans le match.

Réponse :

Dans la réussite ou l'échec ; il faut faire les ajustements nécessaires (rester positif) et garder un bon langage corporel ; il faut demander la balle à chaque lancer.

On ne doit pas chercher à faire plus que ce dont on est capable mais on doit bien le faire !

Chaque joueur doit être fier de sa capacité à réaliser les jeux de routine proprement.

Les erreurs sont toujours mentales (le joueur n'était pas prêt !).

... COMMENT FAIRE CES 3 DERNIERS RETRAITS ?

Un match de baseball est fait de 54 retraits, dont 27 en défense, mais comment se fait-il qu'il soit si difficile de faire les 3 derniers ?

Trop de stress en fin de match... Il devrait être plus difficile de terminer une partie en étant retard sur le score, mais la plupart du temps on réagit à l'opposé.

Il arrive qu'une équipe, en manque de maturité perde des rencontres dans les derniers instants d'un match. Les joueurs n'arrivent plus à se concentrer, et perdent leurs capacités de jeu, parce qu'ils ont malgré leur avance, peur de perdre...

Cette peur de perdre est la conséquence d'un match serré, tendu, ou au contraire, d'un match contrôlé dès le début par l'équipe, qui joue alors avec un excès de confiance. Cet excès de confiance rend les joueurs sur d'eux, complètement déconcentrés ; et parfois, une erreur, puis deux, puis un point, puis deux suffisent pour transformer cette confiance en véritable peur !

Pour battre une équipe sur le terrain, il faut savoir mieux jouer qu'elle, mais tout le long du match ; ceci signifie qu'il ne suffit pas de mener ton vis à vis au bout de 6 ou 7 manches ; il faut avoir les ressources pour garder la même intensité de jeu sur les tous derniers retraits.

L'idée est d'apprendre à jouer de la même façon quelque soit la situation !

Notre approche doit être de jouer :

- D'un côté, sans jamais penser qu'un match est terminé ; même à +6 en dernière manche, nous ne devons pas donner une chance aux adversaires de scorer ; notre intensité, notre concentration et notre agressivité seront les mêmes !

Chaque joueur de l'équipe est concerné par cette manière d'aborder la manche et doit maintenir ses coéquipiers dans le match, dans le travail à terminer.

- D'un autre côté, sur un match tendu pendant les 8 précédentes manches, nous devons nous efforcer de garder le même niveau de jeu.

« Que va-t-il se passer si... » est à bannir !

« J'espère que... » ne peut pas exister !

Nous contrôlons le score jusque là, et nous terminerons la partie avec la même envie, le même jeu, la même concentration !

Jouer avec la peur de perdre n'est plus Jouer !

Notre « Jouer » signifie « Jouer dur », c'est là que nous prenons un réel plaisir à être sur le terrain. Avoir peur n'est plus jouer agressivement, mais encaisser. En encaissant, on ne prend plus de plaisir.

***« Nous avons pris du plaisir à jouer dur 8 manches ;
il se trouve qu'on est en avance au score, peu importe !
Nous allons continuer à prendre du plaisir à jouer dur pendant une
manche supplémentaire! »***

POUR CONCLURE SUR L'APPROCHE MENTALE DU JEU

La seule équipe à battre « c'est nous même » : L'objectif est de respecter le jeu et pour cela, il faut rechercher l'excellence. Dès que l'on met ses spikes, que l'on enfle son gant, on se programme pour jouer le meilleur baseball possible, à chaque instant.

Tous les jeux doivent donc être joués avec intensité.

On peut accepter d'être battu par plus fort que soi mais on ne peut pas accepter de perdre !

«*Le score a peu d'importance* » : si on est amené à perdre, ce sera contre une équipe plus forte que nous.

Il ne faut pas se soucier de l'adversaire, de l'arbitre, du public, du terrain etc. => « ***We are all we need*** »

Il ne faut jamais avoir peur de perdre ou de gagner ; nous valons ce que nous valons et nous travaillons fort tous les jours pour devenir meilleur !

Lors d'un match, on gagne en équipe ou on perd individuellement...

Il ne faut jamais attendre que les adversaires nous donnent le match en faisant des erreurs ou de ne pas espérer la balle avec le risque de faire une erreur.

Nous n'avons pas d'autre choix que d'aller chercher nos points et de faire les retraits ; on s'assume comme personne, avec nos forces et faiblesses, et nous choisissons d'agir comme tel. On reste maître de notre jeu et de notre destin.

Avoir peur de mal faire, de l'adversaire ou de l'enjeu est normal ! Il faut se servir du stress de la compétition pour s'évaluer et progresser. C'est aussi pour cela qu'on joue au baseball : pour vivre ces situations afin de se connaître un peu plus et de repousser ses limites.

Les autres équipes ont, elles aussi des peurs, soyons arrogants et ne montrons pas nos faiblesses.

Dans une équipe, si chacun est à sa place et fait ce dont il est capable (ni plus, ni moins !), l'équipe ressortira vainqueur de la compétition.

