

Au baseball, un échauffement de cinq élans avec un bâton léger permet de frapper avec une plus grande vitesse que s'il est effectué avec un bâton normal ou lourd

Un frappeur au baseball dispose d'un temps très court pour décider s'il frappe la balle, d'où l'importance de réagir rapidement et d'avoir une bonne vitesse. On sait également que la distance parcourue par la balle dépend de la vitesse du frappeur. Bien que l'échauffement avec un bâton lourd semble donner au frappeur l'impression de pouvoir frapper plus vite avec un bâton normal, il semble que ce soit l'échauffement avec un bâton léger qui permette de frapper avec plus de vitesse.

Vingt joueurs de niveau récréatif ont expérimenté trois protocoles d'échauffement, composés de cinq élans maximaux chacun, effectués soit avec un bâton léger (9,6 onces), lourd (55,2 onces) ou standard (31,05 onces). Après ces élans d'échauffement, les joueurs ont effectué cinq élans maximaux avec un bâton standard.

La plus grande vitesse de frappe a été observée suite à l'échauffement effectué avec un bâton léger ($52,29 \pm 2,68$ mph), comparativement à un bâton lourd ($48,26 \pm 3,04$ mph) ou normal ($50,60 \pm 3,04$ mph).

Ces résultats indiquent que les frappeurs ont intérêt à privilégier un protocole d'échauffement composé d'essais à effort maximal avec un bâton léger afin d'obtenir la vitesse de frappe optimale avec un bâton normal, une fois au marbre.

Source primaire

Montoya BS et coll. (2009) Effect of warm-up with different weighted bats on normal baseball bat velocity J Strength Cond Res 23(5):1566-9.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19593220

Rédactrice

Joanie Caron, B.Sc., kinésiologie, joanie_caron@hotmail.com

Éditeur

...

Mots-clés

Baseball, échauffement, vitesse de frappe

Sports ciblés

Baseball

Lectures suggérées

Reyes GF et Dolny D (2009) Acute effects of various weighted bat warm-up protocols on bat velocity J Strength Cond Res 23(7):2114-18.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19855339

Szymanski DJ, DeRenne C et Spaniol FJ (2009) Contributing factors for increased bat swing velocity J Strength Cond Res 23(4):1338-52.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19528868