



## **LE MATCH EST IMPORTANT POUR EUX**

Soumis par Rob Connell, Interprète de l'Île-du-Prince-Édouard

Prenez un moment et songez au début de votre carrière en arbitrage au basketball. Certains devront reculer de quelques décennies, d'autres de quelques années ou moins. Les raisons qui nous ont jadis poussés à nous engager dans l'arbitrage sont les mêmes qui motivent les adhérents d'aujourd'hui. Vous pouvez être un amant du sport, un joueur, une personne qu'on a recrutée, un entraîneur qui a œuvré durant des années et souhaitait un changement, ou vous vous êtes dit que vous pourriez vous impliquer dans votre sport favori et faire quelques sous en même temps.

Nous avons tous une chose en commun. Nous avons tous commencé au même niveau d'initiation. À l'Île-du-Prince-Édouard, cela signifie le mini (5e et 6e années) ou le Benjamin « A ». À ce moment, c'était tout ce que nous pouvions gérer. Nous croyions connaître le jeu, mais nous devons nous familiariser avec toutes les mécaniques, le positionnement, les règles, l'appel des fautes, la façon de rapporter, etc. Notre connaissance était remise en cause. Jusqu'au moment de commencer à arbitrer, nous avons tous fait des appels depuis les gradins ou depuis le banc des joueurs et nous croyions tout savoir. Cela a changé lorsque nous avons dû faire des appels plus rapidement avec peu de temps pour analyser ce que nous avons vu comme officiel et, en plus, des entraîneurs et des spectateurs jugeant et faisant les appels en même temps que nous. Nous avons vite réalisé que l'arbitrage était beaucoup plus compliqué que nous l'avions cru. Nous avons relevé le défi, amorcé notre apprentissage et évolué d'un niveau à l'autre. Nous avons commencé à reluquer des rencontres de niveaux plus élevés. Lorsqu'on nous laisse de côté, nous sommes déçus. Nous continuons à travailler et éventuellement, on nous choisit pour des matchs plus importants.

Même si nous faisons les « gros » matchs, nous devons tous nous souvenir de nos débuts dans les rencontres mini. Pour certains, elles constituent seulement un point de départ, mais indépendamment de l'étendue de notre expérience, nous ne devons jamais nous croire trop bons pour nous abaisser à un match de niveau benjamin. Même ceux qui arbitrent aux plus hauts niveaux devraient accepter de travailler auprès des débutants. Et lorsque nous arbitrons à ces niveaux, il est impératif de travailler fort et de faire preuve de professionnalisme. Nous ne sommes jamais plus gros que le sport.

Joueurs et entraîneurs ne se soucient pas que vous ayez arbitré un match universitaire la veille. Ils s'attendent à ce que vous donniez votre maximum dans leur rencontre. Vous devez toujours gagner leur respect. Je me souviens de mon début de carrière comme enseignant dans une petite école. Il n'existait pas de programme de basketball à l'école. Vous pouvez vous imaginer le calibre de jeu. Les joueurs voulaient vraiment apprendre. Même si nous étions encore à nous développer, nous nous sommes inscrits à une ligue après ma troisième année. Je me souviens qu'il me pesait de payer certains officiels qui faisaient nos matchs. Ils se déplaçaient sur le terrain en ayant l'air de ne pas vouloir être là et leur langage corporel le confirmait. Cela n'aidait en rien notre ligue et la confiance de mes joueurs.

Nous devons nous souvenir que le match est important pour les joueurs. Arbitrer des rencontres de moins haut niveau constitue une excellente occasion de travailler sur nos mécaniques et notre positionnement. C'est là un des conseils les plus importants que j'aie reçu de la part d'officiels d'expérience. Comme seniors, vous arbitrez souvent un match de niveau inférieur avec un officiel débutant. Vous êtes responsable d'aider le jeune officiel. L'expérience acquise de vos aînés doit servir à éduquer les nouveaux pour le mieux-être de la rencontre, du sport et des officiels. N'oublions surtout pas que nous avons tous été ce nouvel officiel en quête de conseils vers la réussite.

Pour que nos associations forment de bons officiels, les arbitres seniors doivent volontiers arbitrer à tous les niveaux, améliorer leurs mécaniques, aider les jeunes officiels et arbitrer chaque rencontre comme s'il s'agissait du plus gros match en ville.

## **PRÉPARATION D'AVANT-MATCH**

Soumis par Gerard Brien, Interprète de Terre-Neuve/ Labrador

À la lecture d'un excellent article de Bill Carr dans un numéro récent de Post Play Express à propos de l'appel des hors-jeux, j'ai été frappé par le peu d'intérêt que j'avais manifesté jusqu'alors pour une situation aussi fondamentale du basketball. Comme officiels, nous oublions souvent l'importance de revoir les bases lors de notre préparation à notre prochain match. Avec cela en tête, voici quelques réflexions à propos de la préparation à une rencontre.

Il est surprenant de constater combien rarement les officiels révisent les règles de base, les mécaniques et certaines situations. De toute évidence, tous les officiels devraient constamment se référer aux outils éducationnels, afin de se préparer à faire face à tous les défis pouvant surgir au cours d'une partie de basket chaudement disputée. Rien de pire qu'un officiel hésitant à un point crucial du match. La perception d'un officiel confiant dans ses appels s'avère indispensable dans la bonne conduite d'une rencontre et devrait mener à un nombre réduit de confrontations avec joueurs, entraîneurs et spectateurs.

Les officiels devraient arriver assez tôt pour pouvoir se préparer mentalement . À mon avis, une fois sur place, la conférence d'avant-partie constitue l'outil de préparation le plus important pour l'équipe. Je crains que certains officiels deviennent complaisants et ne bénéficient pas pleinement de l'échange d'avant-match. À mon avis, il est impératif de tenir une rencontre d'avant-partie en profondeur afin d'assurer, qu'une fois la rencontre commencée, l'équipe d'arbitres soit en complète harmonie. Plusieurs sujets devraient être couverts dont en voici quelques-uns :

### Connaissance générale

- Revoir l'historique de rencontres antérieures entre les équipes en lice.
- Revoir les tendances offensives et défensives des équipes en lice.

### Principes de base

- Revoir le concept d'avantage/désavantage et éliminer les « et un » marginaux.
- L'importance d'arbitrer le défenseur.
- Reconnaître les changements de tempo au cours du match et ajuster le choix des décisions en conséquence.

### Communication and mécaniques

- Façon efficace de communiquer, surtout dans les moments plus difficiles au cours du match.
- Rotations et permutations.
- Double sifflets dans la zone réservée,
- Remplacements et temps-morts.
- Façon de gérer une 5e faute de joueur, une disqualification.
- Fautes techniques et antisportives.
- Couverture loin du ballon.
- Façons de gérer les hors-jeux en cas de besoin d'aide.

### État d'éveil aux différents aspects de la rencontre

- Chronomètre des tirs et réinitialisations incorrectes.
- Chronomètre de jeu et flèche de possession alternée.
- Nombre de fautes d'équipe (pénalité).

### Gestion de rencontre

- Efficacité lors des arrêts.
- Gestion du décorum (entraîneurs, joueurs, personnel au banc d'équipe).

### Items additionnels pour l'arbitrage à trois

- Couverture loin du ballon, surtout à la hauteur de la ligne de lancer franc.
- L'importance de rester dans sa zone prioritaire et de savoir quand en sortir.
- Revoir la responsabilité de tir en fin de période.
- Revoir la responsabilité de l'intervention sur le ballon et du fait d'empêcher le ballon d'entrer dans le panier.

En résumé, les officiels qui sont bien préparés avant l'entre-deux initial, autant individuellement que collectivement, ont une probabilité plus élevée de réussite. Évitez la complaisance et prenez les moyens de bien vous préparer pour chaque match.

## **VISUALISATION ET PRATIQUE MENTALE**

### **1re Partie**

**Soumis par Bill Redden, Membre GVBOA**

**et**

**Tim Heide, Superviseur de Colombie-Britannique**

La visualisation consiste à se créer une image ou une série d'images dans sa tête; on l'appelle parfois « les yeux de l'esprit ». Tomber dans la lune, événement commun pour plusieurs personnes, constitue un exemple d'un processus mental semblable. Ces images se forment de façon fixe, comme une photo, ou comme une vidéo. La pratique mentale est la répétition d'une image ou d'une série d'images afin d'acquérir/corriger une habileté. La ou les images peuvent inclure ou non la personne qui effectue la visualisation, dépendant du but de la pratique mentale.

Plusieurs participants dans une panoplie de sports utilisent actuellement la pratique mentale de façon efficace. Ces athlètes de sports individuels ou collectifs utilisent des séances de pratique mentale, afin de rendre certaines habiletés quasi automatiques au moyen de la répétition. Certains athlètes, avant la compétition, se visualisent en train d'appliquer des tactiques planifiées et de se soumettre aux règles de leur sport en vue de la meilleure performance possible. Ces types de pratique mentale peuvent aussi favoriser la concentration et la confiance nécessaires durant la compétition. La prévention de réactions émotives non-désirées, la réduction de l'anxiété négative et l'acquisition d'instincts fiables sont d'autres objectifs de la pratique mentale. Les officiels peuvent aussi tirer avantage de la pratique mentale.

Les officiels exécutent des tâches autant ouvertes que fermées. Les tâches fermées sont des tâches simples qui exigent peu de processus mental ou de prise de décision. Ces aptitudes sont également prévisibles, auto-régulées, sériques, fixes et stables. La remise du ballon au jeu par un officiel lors d'un entre-deux, d'une remise en jeu ou d'un lancer franc constituent trois tâches fermées différentes. Les tâches ouvertes sont plus complexes, car elles font appel aux processus mentaux d'analyse et de décision. Les tâches ouvertes sont imprévisibles, extra-régulées, non fixes et instables. Deux exemples de tâches ouvertes : reconnaissance des infractions et gestion de match (comportement des entraîneurs et du personnel du banc d'équipe). Le style de pratique mentale pour les tâches fermées diffère de celui utilisé pour les tâches ouvertes.

Lorsqu'on pratique mentalement des tâches fermées, il est nécessaire de répéter dans l'œil de l'esprit, les mouvements et le son (voix ou sifflet) de toutes les procédures normales, dans un ordre vidéo fluide. Par exemple, pour une remise en jeu, imaginez-vous comme officiel administrateur et le joueur qui fait la remise en jeu se poster à l'endroit désigné pour la remise en jeu. Les autres images suivent dans l'ordre : regarder le(s) partenaire(s) et la table, annoncer que le ballon va être au jeu, mettre le sifflet en bouche, lever le bras en l'air pour signaler le départ

du chronomètre de jeu, remettre le ballon avec l'autre main à la disposition du joueur, prendre un peu de recul, compter visuellement jusqu'à la relâche du ballon et démarrer le chronomètre lorsque le ballon est touché par un joueur sur le terrain. L'ordre et le style des sous-aptitudes de ce scénario complet peut différer légèrement selon les habitudes de celui qui administre la remise en jeu. Il est important que le sifflet soit en bouche avant de remettre le ballon au joueur qui fait la remise en jeu.

Pour une meilleure pratique mentale de la remise en jeu, a) effectuez les séances de pratique dans un endroit confortable (asseyez-vous avec les yeux fermés et relaxez), b) visualisez en uniforme les officiels (administrateur et non-administrateur(s) et le joueur faisant la remise en jeu, l'emplacement de la table de marque avec les officiels en place, c) formulez des scénarios de remise en jeu depuis différents endroits autour du terrain ( lignes de fond, de côté, médiane) et pratiquez mentalement le scénario dans chaque position un nombre défini de fois (minimum 10 répétitions à chaque position, d) ajoutez graduellement d'autres éléments au scénario ( p.ex. avertissement au défenseur de ne pas violer la remise en jeu ).

-----

Prochain numéro de Post Play Express : Visualisation et pratique mentale, 2e partie.

- A) Pratique mentale pour tâches ouvertes (p.ex. Reconnaissance d'infractions).
- B) Données de recherche sur les effets de la pratique mentale sur l'apprentissage et la performance.
- C) Portabilité de la pratique mentale dans une variété d'environnements quotidiens et différences individuelles dans l'aptitude à visualiser.