



Post Play Express

Vol.8, No. 4, Décembre 2016



JOIE ET PAIX POUR LA PÉRIODE DES FÊTES
ET
MEILLEURS VOEUX POUR 2017

PIERRE MARION NOMMÉ VICE-PRÉSIDENT DE L'ACAB



Lors de l'AGA de septembre dernier à Halifax, Roger Caulfield, qui avait été élu à la vice-présidence pour un mandat de deux ans en 2015, a décidé de se retirer, laissant le poste vacant. Il appartenait alors à l'Exécutif de trouver une personne pour compléter le mandat de Roger. L'Exécutif a récemment confirmé Pierre Marion du Québec.

Âgé de 61 ans, Pierre arrive à la table avec une riche expérience. Il a été un officiel actif pendant 41 ans, de 1973 à 2014, dont 38 au niveau universitaire. Au cours de ces années, il a eu l'occasion d'arbitrer à tous les niveaux nationaux. Il a participé à 15 reprises au championnat masculin de U SPORTS et désigné trois fois pour la finale. Il a été président de l'association provinciale des arbitres du Québec pendant 10 ans et, à ce titre, membre du Conseil national de l'ACAB pour la même période. Il a agi comme formateur et superviseur pendant 35 ans. Il occupe actuellement le poste de responsable du comité des évaluateurs provinciaux aux niveaux collégial et universitaire au Québec.

BIENVENUE À BORD PIERRE!

ET VOTRE CONCENTRATION?

par Paul Deshaies, Éditeur de Post Play Express

(Note: L'article qui suit est une version abrégée d'un article écrit il y a plusieurs années. J'ai cru qu'il intéresserait les lecteurs de Post Play Express.)

Vous sifflez une faute. Vous vous dirigez vers la table et le marqueur vous signale une demande de temps mort. Après avoir rapporté la faute, vous accordez le temps mort. À la fin du temps mort, on découvre que la limite des fautes d'équipe est atteinte pour la période. Qui est le lanceur??... Et tout ce que vous pouvez tirer de votre partenaire est un visage sans expression. Cela vous semble familier? En voici une autre. Vous êtes avec votre partenaire durant un temps mort et vous attendez la reprise du jeu. Votre esprit s'égaré. Peut-être pensez-vous au party de samedi dernier, ou à cette très belle personne dans la deuxième rangée derrière le banc de l'équipe locale,

ou aux 2 litres de lait que votre conjoint (e) vous a demandé de rapporter après la rencontre. Puis, le signal du chronométreur vous ramène à la réalité et vous vous demandez : « À qui le ballon? » « Avons-nous des lancers francs? » Et vous espérez que votre partenaire se souvienne. Je lève ma tuque à toute personne qui peut honnêtement dire que cela ne lui est jamais arrivé. Je ne crois pas risquer d'attraper un rhume!

Bob Weinberg et Peggy Richardson, tous les deux des officiels sportifs, sont aussi des psychologues du sport. Dans leur volume intitulé « Psychology of officiating », publié en 1990 chez Human Kinetics, ils définissent la concentration comme « l'aptitude à focaliser sur les informations pertinentes dans l'environnement et à maintenir cette focalisation durant toute la rencontre. » La concentration est une habileté et un processus continu. En basketball, les informations sont nombreuses et changeantes. L'action détermine ce qui est pertinent et ce qui ne l'est pas. En cours de jeu, chaque officiel a un territoire et les joueurs qui s'y trouvent à couvrir en priorité. Il doit porter attention aux gestes des joueurs et tenter d'anticiper les actions futures. Des informations non pertinentes peuvent attirer l'attention. Ce peut être le bruit d'une foule hostile, un athlète qui se plaint, des inquiétudes à propos de l'issue du match, un appel manqué auparavant, ou ces fameux 2 litres de lait. Il est primordial de libérer son esprit de ces éléments non pertinents.

La concentration est liée à la motivation. L'ennui constitue un ennemi puissant à la concentration. Il est difficile de focaliser sur quelque chose sans importance pour vous, comme la 1^{re} période d'un match hors-concours benjamin alors que la marque est déjà de 18 à 2. Si la rencontre elle-même ne vous stimule pas, formulez-vous des défis afin d'augmenter votre niveau d'intérêt. Tant qu'à être là, essayez d'avoir autant de plaisir que possible. Travaillez plus fort pour tout voir et ne manquer aucun appel. Essayez de faire un match parfait. Cela peut ne vouloir rien dire pour le match lui-même, mais donnez-lui de l'importance pour vous-même personnellement.

À l'autre bout du continuum en termes de l'intérêt généré par la rencontre elle-même, il y a le match de championnat. Le gros match espéré depuis longtemps. Facile de se motiver pour celui-là. Pas besoin de chercher d'autres motivations. Pourtant, votre concentration peut faire face à un adversaire puissant dans cette situation : l'anxiété provoquée par la peur de faire des erreurs, de nuire au match, d'avoir l'air ridicule. Lorsque vous arbitrez, vous devez avoir un mode d'attention externe. Lorsque trop anxieux, vous portez attention à vous-mêmes et à vos craintes et inquiétudes. Personne n'est immunisé d'un certain niveau d'anxiété, d'appréhension à des moments importants. En fait, un certain niveau d'anxiété est souhaitable, car il vous tient activé. L'important est de reconnaître lorsque l'anxiété atteint un niveau indésirable et que votre attention est affectée. Soyez conscients de vos pensées. Si elles ne portent pas sur l'action près de vous, vous devez corriger.

Il existe des moyens à utiliser sur place afin d'améliorer votre concentration. Commencez par un bon échange d'avant-match. Peut-être ne parlerez-vous pas de choses inconnues, mais c'est une occasion idéale pour préparer son esprit à la tâche à réaliser. Durant la partie, utilisez des mots clés tels « Bouge », « Relaxe », « Vois le défenseur », « Espaces ». Lorsqu'une faute est sifflée, trouvez le lanceur même s'il n'y aura pas de lancers francs et répétez son numéro dans votre tête cinq fois. Vous ne serez pas pris par surprise le moment venu. Au début d'un temps mort, revoyez comment le jeu reprendra : « Ballon aux rouges », « Deux lancers à 12 Blanc ». Utilisez le temps mort pour bien respirer, vérifier votre focalisation et relaxer. Restez dans le présent. Si vous avez raté un appel, acceptez-le et passez à autre chose. Ne vous inquiétez pas de ce qui pourrait arriver, soyez prêt à toujours agir calmement.

Contrôlez vos émotions. Reconnaissez qu'un entraîneur, un joueur ou même un spectateur vous tape sur les nerfs et calmez-vous. Ne laissez pas vos émotions biaiser votre jugement.

Pour connaître du succès, un officiel doit contrôler tout ce qui peut être contrôlé, surtout lui ou elle-même. Une connaissance parfaite des règles et de bonnes mécaniques, surtout dans la couverture du terrain et le positionnement afin de bien voir l'action, devraient être tellement enracinées qu'elles requièrent seulement un minimum d'attention volontaire ou consciente. Elles devraient devenir automatiques et ne plus nécessiter beaucoup de concentration. Lorsque parfaitement acquises, elles favorisent la confiance en soi. Alors, l'officiel peut focaliser sur l'évaluation des actions des joueurs et décider de siffler ou de passer. La concentration est un atout important. Elle n'est pas innée. Elle exige qu'on y travaille.

Voici un questionnaire d'autodiagnostic de concentration en arbitrage. Répondez-y honnêtement. Vous serez seul à connaître le résultat. Si vous mentez, c'est à vous-même que vous le faites. Allez à la fin du bulletin pour voir comment scorer vos réponses et les interpréter. Amusez-vous.

Les questions qui suivent se rapportent à votre aptitude à vous concentrer lorsque vous arbitrez. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Pour chaque énoncé, inscrivez tout simplement le chiffre qui vous représente le mieux.

1 = Presque jamais 2 = Rarement 3 = Parfois 4 = Souvent 5 = Presque toujours

- _____ 1. Lorsque je rends une mauvaise décision, j'ai de la difficulté à l'oublier.
- _____ 2. Lorsque j'arbitre, je réussis à analyser rapidement ce qui se passe.
- _____ 3. Lorsque j'arbitre, il est facile pour moi de bloquer les pensées inutiles.
- _____ 4. Je réussis bien à ignorer le bruit de la foule et à me concentrer sur l'action durant le match.
- _____ 5. Lorsque j'arbitre, je deviens confus lorsque plusieurs choses se produisent rapidement.
- _____ 6. Lorsque j'arbitre, je suis distrait par mes propres pensées.
- _____ 7. Je réussis à bien analyser ce sur quoi je dois me concentrer durant le match.
- _____ 8. Lorsque j'arbitre, je pense au moment présent et ne m'inquiète pas du passé ou de l'avenir.
- _____ 9. Je réussis à maintenir ma concentration même lors des frictions avec les entraîneurs ou les joueurs.
- _____ 10. Avant un match, je réussis bien à analyser ce que je dois faire.
- _____ 11. Lorsque j'arbitre, je réussis à oublier mes autres tracas.
- _____ 12. Lorsque j'arbitre, je réussis à garder ma concentration même lorsque je suis nerveux.
- _____ 13. Je réussis à maintenir ma concentration même si mon partenaire n'accomplit pas son travail.
- _____ 14. Je suis capable de garder ma concentration durant tout le match.
- _____ 15. Après un arrêt de jeu, j'ai de la difficulté à reprendre ma concentration.

HONNEUR À UN MEMBRE DE NSBO

Par Reg Caulfield, Superviseur de la Nouvelle-Écosse

NSBO a honoré Peter Phipps en lui décernant le prix Frank Baldwin. Ce prix est remis seulement lorsque NSBO reconnaît un candidat méritant.

Le prix a été nommé en l'honneur de Frank Baldwin qui a fait preuve d'un engagement extraordinaire envers le basketball. En Nouvelle-Écosse, il est connu comme le GRAND-PÈRE DU BASKETBALL. Frank a agi comme directeur général de Basketball Nova Scotia pendant plusieurs années. Il connaissait tous les joueurs, entraîneurs et officiels de la province. Souvent, après un match serré, on pouvait l'entendre dire : «C'était des vacances pour les officiels.» Après une rencontre, il lui arrivait de recevoir les officiels et de partager une analyse de leur performance, suivie d'un petit quelque chose à manger à un café local. Il était aimé et respecté de tous.

Le prix a été remis à l'officiel senior Peter Phipps, au Cap-Breton, un des endroits favoris de Frank. Les critères suivants servent à déterminer les candidats méritants :

- Engagement envers le développement des officiels de basketball
- Engagement envers le basketball (i.e. entraîneur, officiel, etc.)
- Participation comme administrateur et soutien aux projets et objectifs de NSBO d'une manière à ce que sa contribution vaille une reconnaissance particulière
- Reconnaissance comme bon officiel selon des normes locales
- Durée significative de services
- Implication dans les programmes orientés vers la base



Le prix Frank Baldwin est remis à Peter Phipps par Reginald Caulfield, superviseur provincial de NSBO

Voici quelques contributions remarquables de Peter au basketball:

- Carrière éminente comme joueur à l'Université Acadia
- Début de sa carrière d'arbitre au niveau de l'AUS en 1975
- Membre de NSBO depuis plus de 40 ans et implication dans des postes d'administrateurs
- Certifié au Niveau 5 au sein du Programme national de certification des officiels
- Premier commissaire du groupe d'officiels au niveau universitaire féminin en Nouvelle-Écosse
- Un des premiers évaluateurs à utiliser la vidéo comme outil d'évaluation
- Formateur et mentor de nombreux officiels aux niveaux secondaire et universitaire
- Détenteur d'une licence FIBA à compter de 1983
- Participation à toutes les compétitions majeures féminines et masculines au Canada
- Nommé par FIBA au Championnat mondial masculin en 1994 à Toronto
- Assignation au match de médaille d'or d'une compétition universitaire mondiale à Majorca, Espagne en 1999
- Implication continue aux niveaux universitaire et professionnel.

Ce prix en dit long sur la performance et le dévouement de Peter à travailler avec des jeunes. Félicitations à Peter pour ce prix Frank Baldwin bien mérité.

COMMENT NOTER LE QUESTIONNAIRE SUR LA CONCENTRATION

Tout d'abord, pour les items 1, 5, 6 et 15, inversez le score inscrit:

1 = 5 2 = 4 3 = 3 4 = 2 5 = 1

Ensuite, additionnez les 15 scores.

Le plus haut pointage possible est 75 et le plus bas 15.

Voici une interprétation sommaire des scores :

| | |
|------------|--------------------------------|
| 75 - 70 | Quelle concentration!!! |
| 69 - 60 | Pratiquez à atteindre la cible |
| 59 - 50 | Il faut trouver la cible |
| 49 - 40 | Comment ça va dans les limbes? |
| 39 - moins | Allo !!!??? |

Regardez chaque item avec un score bas (1 ou 2). Cela vous donnera un indice des aspects sur lesquels vous devriez vous améliorer.

(Source du questionnaire: Weinberg, R.S., & Richardson, P.A. (1990). *Psychology of Officiating*. Champaign, IL: Leisure Press, p. 118)