



Post Play Express

Vol.3, No.8, Avril 2012

Pagayer dans des eaux agitées!

Soumis par Mike Homsy, Superviseur du Québec

N'importe qui peut ramasser un sifflet et arbitrer, mais ce n'est pas tout le monde qui peut le faire sans heurts. Même les meilleurs officiels ont parfois de la difficulté, mais pas fréquemment. Nous appelons cela Gestion du match.

Gérer le match consiste à faire face aux événements qui surviennent au cours d'une rencontre et d'y répondre d'une manière efficace et logique. Cela ne veut pas dire que tout le monde sera satisfait de la solution, mais, quel que soit le plan d'action, il est choisi dans le meilleur intérêt du match.

Habituellement, le fait de se retrouver dans une situation difficile est causé par la mauvaise application d'un ou plusieurs des principes suivants:

- ✓ Connaissance des règles
- ✓ Mécaniques
- ✓ Préparation – Permet d'anticiper les situations potentielles
- ✓ Expérience – Fait partie de la maturité et exige du temps. Faites des erreurs ou apprenez de celles des autres.

Il va de soi que la connaissance des règles est fondamentale en arbitrage. Tenter d'arbitrer sans connaître les règles peut correspondre à faire une intervention chirurgicale sans connaître l'anatomie du corps.

Les mécaniques aident à adopter la meilleure position pour arbitrer et communiquer efficacement. Nous pouvons certainement reconnaître le fait que si nous faisons chaque appel correctement, nous aurons moins de problèmes à gérer. Afin d'arbitrer correctement une séquence de jeu donnée, pensez à ce qui suit: PRAD

POSITION – REGARD – ANTICIPATION - DÉCISION

Tout d'abord, il faut se trouver en bonne position pour bien voir, anticiper et rendre la bonne décision. Si l'une des trois premières fait défaut, l'exactitude de la décision peut en souffrir. Voyons deux des situations les plus difficiles à traiter et regardons comment la préparation et l'expérience peuvent aider à s'en sortir.

Si on demandait aux joueurs et aux entraîneurs quel est l'appel le plus difficile à faire, la plupart dirait le bloc/charge. Une enquête récente citée dans Referee Magazine rapporte que 60% des lecteurs ont choisi le bloc/charge comme l'appel #1 le plus difficile à faire au basketball. Pourquoi? Parce qu'à cette fraction de seconde, l'émotion se heurte au fait! Joueurs et entraîneurs réagissent avec une émotion biaisée alors que les officiels réagissent selon les faits de la situation. Si nous connaissons les règles de contact et appliquons les mécaniques appropriées, cet appel n'est pas vraiment si difficile. Cependant, au cours d'une rencontre, il existe plusieurs facteurs qui peuvent compliquer les choses. Un défenseur en mouvement, un défenseur secondaire, la circulation dans le couloir, etc. Ce n'est pas une science exacte avec seulement l'oeil humain comme ressource. Mais, si l'on applique les bons principes d'arbitrage, cet appel est beaucoup plus facile à réaliser.

Possiblement, la faute technique est l'appel le plus émotif du basketball pour toutes les personnes concernées. Le T, cependant, est comme tout autre appel. Une règle est violée, le sifflet retentit et l'infraction est signalée, mais avec des conséquences plus sérieuses. En plus d'identifier un comportement incorrect et le punir, les 2 points plus possession peuvent réellement faire mal à une équipe.

Alors, comment un officiel détermine-t-il quand une faute technique doit être décernée? Voici quelques indications. Éventuellement, chaque officiel, avec l'expérience, établira son propre niveau de tolérance et travaillera en fonction des attentes de son superviseur.

- 1. Ne tolérez pas les mauvais comportements.** Provocation, mauvais langage, menaces, accusations et gestes excessifs doivent être punis de façon automatique.
- 2. Faites la distinction entre deux types d'émotions:** joueurs fâchés contre eux-mêmes ou contre les arbitres. Sur le terrain, les joueurs sont pris par les émotions et l'intensité physique du match. Il faut en être conscient et le prendre en considération.
- 3. Faites la distinction entre les réactions authentiques et non-authentiques:** questions légitimes versus lamentation constante. On doit s'occuper des plaignards immédiatement.

- 4. Correct ou incorrect: si je sens que j'ai jugé incorrectement et qu'un entraîneur réagit émotionnellement, je vais lui donner l'occasion de défouler. Cependant, il doit rester professionnel et en contrôle. Si je suis certain à 100% de ma décision, mon niveau de tolérance sera plus bas.**

L'une des aptitudes les plus difficiles mais motivantes pour tout officiel consiste à faire face à ces moments stressants et de reprendre ensuite son calme après avoir fait l'appel. Voici deux P qui peuvent aider: Préparation et Prévention.

La préparation s'avère critique et commence dans la rencontre d'avant-match. Si vous connaissez les équipes, les affrontements clés, les tendances et l'historique, vous êtes en meilleure position pour anticiper ce qui pourrait arriver. Vous aurez conscience du tempo de la rencontre et du style de jeu. Vous surveillerez et reconnaîtrez les émotions des joueurs et pourrez voir les signes de frustration ou de colère. La préparation vous permet d'être proactif.

La prévention s'exerce sur le terrain durant la rencontre. Soit faire un appel ou trouver le bon moment pour désamorcer ou discuter d'un problème avec un joueur, un entraîneur ou un partenaire, peut prévenir ou contrôler une crise.

Le basketball est unique en ce sens qu'il donne de multiples occasions aux entraîneurs et officiels d'interagir au fil de la rencontre, surtout avec le système à trois arbitres. Être capable à communiquer utilement avec les entraîneurs est sans doute une partie importante de la rencontre. Les officiels solides maîtrisent cette aptitude et manoeuvrent en eau agitée de façon plus efficace. La communication peut s'avérer bénéfique, mais le degré d'interaction va dépendre du niveau d'expérience, de la familiarité avec l'entraîneur et de la personnalité individuelle de l'officiel.

Pour le jeune officiel, il n'est pas recommandé d'engager trop de conversation avec un entraîneur parce que cela affecte la concentration. Avec plus d'expérience, un officiel peut trier, filtrer et traiter la situation de façon adéquate. Voici quelques conseils à se rappeler:

- La communication ne consiste pas seulement à parler. Il faut d'abord écouter avant de répondre.
- N'ignorez pas un entraîneur. Répondez avec un signe de la tête, une réponse courte ou un geste de la main lorsque nécessaire.
- Soyez abordable et réceptif, mais ne soyez pas un souffre-douleur. Sachez tracer la limite de la conversation.
- Ne présumez pas que l'entraîneur souhaite une explication. N'initiez pas la conversation à moins de vouloir lancer un message.
- N'essayez pas de gagner un débat. Ne vous engagez tout simplement pas dans un débat.
- Ne craignez pas de reconnaître une erreur.
- Traitez les entraîneurs avec respect et attendez-vous au même traitement.
- Traitez les entraîneurs honnêtement, mais pas nécessairement de la même manière.

Notre langage corporel peut être notre pire ennemi. Lorsque nous sommes arrogants ou paraissions indifférents, nous devenons la cible des entraîneurs et des joueurs. Soyez professionnel, restez concentré sur le jeu et travaillez fort pour rendre les situations corsées plus faciles à affronter.

Si vous mettez les quatre principes en application à votre arbitrage, vous aurez moins de surprises et moins de problèmes à traiter. L'arbitrage sera plus agréable et moins stressant à mesure que vous prendrez contrôle de la rencontre.

ARBITRER SOUS PRESSION

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

Comme officiels en basketball, nous avons tous connu la pression à un moment ou l'autre de nos carrières. La façon de faire face à nos anxiétés dans ces situations stressantes contribuera à notre niveau de succès comme officiels.

Un certain niveau de stress peut s'avérer utile. Nous avons tous senti des “papillons dans l'estomac” avant une rencontre importante. C'est une sensation normale et cela prouve que nous sommes conscients du défi qui pointe à l'horizon. Une partie importante de notre travail est de reconnaître la pression qui monte et de contrôler nos nerfs de façon à pouvoir offrir une performance à un niveau maximum d'efficacité.

À mesure que la pression monte, elle peut se manifester physiquement et mentalement. Les symptômes physiques peuvent être une augmentation de sudation, une respiration rapide, une mollesse des genoux, une perte de salive ou toutes ces réponses. Mentalement, une augmentation du stress peut entraîner une perte d'attention et une baisse de confiance. Nous pouvons nous retrouver à nous attarder à un appel antérieur, commencer à nous dérober face à de futurs appels, souhaiter que le match se termine au plus vite ou toutes ces réactions.

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à accroître l'anxiété. Manque de condition physique, préparation d'avant-match insuffisante, sensation d'être dans une situation au-dessus de nos moyens, crainte de la confrontation, méfiance envers le(s) partenaire(s), crainte de travailler devant une foule nombreuse ou terreur face à une évaluation peuvent tous s'ajouter à la pression ressentie. Plusieurs de ces éléments peuvent se résumer en trois mots: peur de l'échec.

Nous pouvons faire appel à des moyens pour nous aider à donner une performance maximale en situations de stress. Évidemment, une connaissance approfondie des règles et des mécaniques constituent la base d'un niveau optimum de confiance. Mon partenaire de toujours en arbitrage, Jim Walsh, président actuel de l'ACAB, se plaît à dire que les officiels “ ne devraient pas arbitrer pour se mettre en forme, mais se mettre en forme pour arbitrer”. Une bonne condition physique ainsi qu'une routine d'étirements d'avant-match nous aideront à nous rendre où nous devons être pour voir ce que nous devons voir durant la rencontre. Se trouver en bonne position pour faire les appels contribue à accroître la confiance. La préparation mentale est aussi essentielle. Une rencontre pré-match en profondeur avec le(s) partenaire(s) peut aider à se calmer les nerfs. Les techniques de visualisation mentale durant

la préparation d'avant-match peuvent aussi être utiles. Le contrôle de la respiration en situation tendue est un bon moyen de réduire le stress.

La gestion de la pression est importante si nous voulons vraiment avoir du plaisir à arbitrer. Notre façon de faire face aux situations difficiles déterminera souvent si nous sommes un bon ou un excellent officiel.

LEÇONS TIRÉES DU BASKETBALL

Soumis par Brent Stocker, officiel de la Nouvelle-Écosse

J'ai grandi au Nouveau-Brunswick et j'ai joué au basketball durant toutes mes années scolaires. En 12^e année, je n'ai pas fait l'équipe, mais on m'a demandé d'arbitrer. J'ai sauté sur l'occasion de rester impliqué dans le sport et d'avoir un travail à temps partiel. Les circonstances me favorisaient, car la zone de Fredericton manquait d'arbitres et des arbitres seniors quittaient le sport. J'ai reçu l'appui du représentant et assignateur de la zone pour progresser à un niveau supérieur à mes aptitudes.

Pour moi, c'était une question de survie et heureusement, il y avait d'autres arbitres dans la même situation. Le groupe de Fredericton constituait vraiment une *famille*. Comme groupe, nous prenions le temps sur et hors du terrain pour échanger, apprendre les uns des autres et grandir comme officiels. J'utilisais souvent le sens de l'humour pour alléger les discussions sur mes défis et pour chercher la rétroaction. Je saisisais toutes les occasions pour parler de basketball et observer mes mentors et mes pairs afin de m'améliorer. Les relations amorcées à l'époque se sont poursuivies dans d'autres aspects de ma vie.

Lorsque je pense à ma carrière, je vois comment j'ai grandi comme officiel et comme personne. Je suis humble, travaillant et je cherche toujours à grandir dans ce rôle. Je ne suis jamais complètement satisfait de ma performance et je cherche des moyens de m'améliorer et de mieux faire mon travail. Je peux dire que ce n'était pas le cas au cours des premières années de ma carrière.

En 1995, après seulement 6 années d'arbitrage, j'ai obtenu ma première occasion de représenter le Nouveau-Brunswick à un tournoi national. Je dois admettre que cette chance m'a gonflé l'ego surtout lorsqu'on m'a assigné pour arbitrer la rencontre pour la médaille d'or. Cette sur-confiance a eu un impact négatif sur ma performance, car j'ai commencé à siffler plus que nécessaire et à me méfier de mes partenaires. Par chance, cette phase s'est estompée rapidement grâce aux commentaires à cet égard de gens que je respectais et qui disaient que d'autres officiels commençaient à m'imiter. Depuis quand étais-je devenu quelqu'un à observer et à imiter? Cela ne me semblait pas réel. Mon personnage basketball était différent de celui des autres parties de ma vie et ces commentaires ont eu un réel effet sur moi. Je valorisais leur opinion et j'ai décidé de changer. Le basket m'a aidé à apprendre qui je suis comme personne sur et hors du terrain.

L'un des meilleurs conseils que j'aie reçus avant un tournoi national fut comme suit: "Ton match ne dure que 2 heures dans la journée". C'est dans le reste du temps que tu réussis ou rate ton expérience. Passe du temps avec tes collègues officiels. Apprends à les connaître et sois toujours positif. Les gens positifs gravitent les uns vers les autres et les premières impressions sont difficiles à oublier. Je prends cela à coeur, car nous avons tous des jours moins bons, des matchs ou des moments de distraction. C'est alors le moment de focaliser davantage et d'avoir du

respect pour le sport, quel que soit le niveau. Nous ne sommes pas là seulement pour nous-mêmes, mais pour les joueurs, les entraîneurs et aussi nos collègues officiels.

En 2008, je suis déménagé en Nouvelle-Écosse pour des raisons personnelles et professionnelles hors basketball. Je venais tout juste de recevoir une seconde évaluation positive du championnat universitaire masculin et ma licence FIBA (niveau 5). J'avais un sentiment d'accomplissement et hâte de bâtir sur ces succès. Cependant, j'étais anxieux et j'avais peur de l'impact de ma relocalisation sur mes succès au Nouveau-Brunswick et ma progression comme officiel. Je respectais les officiels de la Nouvelle-Écosse et leurs systèmes. Aurais-je à prouver ma valeur?

Heureusement, dès le premier jour, je ne me suis pas senti comme un étranger. J'ai été accueilli par des visages familiers d'expériences antérieures et par de nouvelles physionomies. J'étais fier d'avoir pris le temps de les connaître et d'établir un respect mutuel. J'ai apprécié les occasions qui m'ont été offertes et travaillé fort à la fois sur les matchs et les relations afin de réussir.

Ma transition en Nouvelle-Écosse a fait de moi un meilleur officiel quoiqu'il reste encore place à l'amélioration. Je grandis sans cesse grâce à la compétition interne entre les officiels et au mentorat des pairs et des évaluateurs. La rétroaction et la communication ouverte ont pour rôle de m'aider à me développer et de permettre au groupe d'officiels de N.-É. de progresser dans son ensemble. Nous avons un groupe formidable d'officiels travailleurs et un nombre appréciable de rencontres qui présentent un défi intéressant afin de nous affirmer.

L'équilibre vie-basketball est particulière à chaque officiel. Il s'agit d'apprendre ce qui vous nourrit vraiment et ce qui est source de stress et de chaos dans votre vie. Pour une variété de raisons, ce n'est pas donné à tout le monde de choisir ou atteindre le sommet dans l'arbitrage.

Par exemple, l'engagement pour réussir en arbitrage dépasse le temps sur le terrain. Il y a les déplacements, les réunions, les formations, l'étude des règles, l'établissement de liens avec les pairs et la mise en condition physique. Pour réussir, il faut un système de support: une *famille*, en plus de la famille traditionnelle, votre employeur et les autres officiels. Les personnes de même esprit qui partagent les mêmes expériences sont très importantes. Sois honnête envers toi-même et les autres. Quel que soit le niveau de jeu, il est important de s'engager et de trouver l'expérience agréable.

Cette dernière année a été la meilleure de ma vie et le basket n'a rien à y voir. En août, ma femme Morgane et moi avons souhaité la bienvenue à notre premier enfant, Blake. Cela m'a amené à revoir mon équilibre vie-basketball. Avec l'appui de ma *famille*, j'ai réussi à chérir des moments avec mon fils et à encore jouir du sport. Je veux saisir l'occasion pour remercier toutes les personnes que j'ai eu le privilège de connaître et qui m'ont encouragé à devenir l'officiel que je suis aujourd'hui.

Note: “Je suis très fier de l'évolution personnelle de Brent Stocker. Lorsque des provinces s'engagent à travailler ensemble pour l'amélioration de l'arbitrage, nous pouvons réaliser de grandes choses. Notre nouveau Programme de certification va certainement nous aider lorsque des officiels changeront de province.”

Reg Caulfield, Superviseur pour la Nouvelle-Écosse