



Post Play Express

Vol.3, No.5, Janvier 2012

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2012

PUISSEZ-VOUS CONTINUER À APPRENDRE ET À VOUS AMÉLIORER COMME OFFICIEL DE FAÇON À CONTRIBUER DE FAÇON SIGNIFICATIVE AU DÉVELOPPEMENT DE NOTRE SPORT À TOUS LES NIVEAUX AU PAYS ET À REPRÉSENTER AVEC COMPÉTENCE VOS ORGANISMES RÉGIONAL, PROVINCIAL ET NATIONAL

Commençant avec ce numéro, Post Play Express publiera des articles soumis par les membres du Conseil national de l'ACAB, soit le superviseur et l'interprète de chaque province ainsi que les membres de l'Exécutif. On peut espérer ainsi couvrir un éventail de sujets et de points de vue en lien avec notre rôle d'officiel de basketball. Je souhaite remercier d'avance les nombreux contributeurs à notre bulletin national.

Tout membre de l'ACAB qui souhaite émettre une opinion, soulever un point de discussion ou faire rapport d'un événement ou d'un projet susceptible d'intéresser l'ensemble des membres, peut soumettre un article. Adressez vos textes à l'éditeur du bulletin à l'adresse suivante: paul.deshaies@videotron.ca

RAPPORT PRÉLIMINAIRE SUR L'EXAMEN NATIONAL

Il s'agissait de la première tentative d'administrer à l'échelle nationale l'examen sur les règles en ligne au lieu de la traditionnelle version papier et crayon. L'objectif principal consistait à normaliser les conditions de passation de l'examen dans tout le pays. À ma connaissance, à ce moment-ci, ce but a été largement atteint. Chaque candidat disposait de 2 heures pour répondre par Oui ou Non aux 50 questions placées dans un ordre aléatoire. Un autre résultat positif de cette expérience est le nombre de candidats qui ont rempli l'examen. Voici les statistiques préliminaires à cet égard:

BC	AB	SK	MB	ON	QC	NB	NS	PE	NL
333	554	109	157	285	523	211	67	2*	96

* PE a demandé à faire l'examen en version papier-crayon dans un environnement supervisé à l'occasion de son assemblée générale annuelle. Les résultats de 32 examens additionnels seront compilés dans les prochains jours. Il y a eu deux autres personnes qui ont fait l'examen selon le mode traditionnel.

Total: 2371 (juste en deça de 60% du nombre de 4 127 membres inscrits à l'ACAB l'an dernier)

Ce total dépasse largement les nombres rapportés par les provinces à n'importe quel moment dans le passé. Malgré que l'accès à l'examen ait été problématique pour certains, il semble que la formule ait très bien fonctionné pour la grande majorité.

Des remerciements particuliers s'adressent à notre webmestre, Matthew Koivisto, qui a mené et géré toute l'opération. Merci aussi aux interprètes provinciaux qui ont collaboré de façon ponctuelle.

L'administration de l'examen national en ligne est ici pour rester. Nous ferons le bilan de tout le processus et y apporterons les ajustements nécessaires pour les prochaines années.

Nous sommes intéressés à votre opinion à propos de cette expérience. Envoyez vos commentaires à paul.deshaies@videotron.ca

TOURNOIS NATIONAUX

Soumis par Jim Cervo

Responsable de la formation de l'ACAB

Les tournois de championnat national ont lieu à deux moments au cours de l'année. C'est en mars pour les championnats masculins et féminins du Sport Interuniversitaire Canadien (SIC) et de l'Association Canadienne du Sport Collégial (ACSC). Les championnats de Canada Basketball, quant à eux, se tiennent en août. L'Exécutif de l'ACAB a la responsabilité de déléguer deux personnes à chacun de ces tournois qui agiront comme assignateurs/évaluateurs (A/É). Il appartient par ailleurs aux provinces de nommer les arbitres qui travailleront à ces tournois selon un système d'allocation de postes négociés avec les organismes ou approuvés par le Conseil national. La désignation des A/És se fait en décembre pour les tournois printaniers et en mars pour les tournois estivaux.

Voici les nominations confirmées des A/És pour les tournois nationaux printaniers en 2012.

ACSC Femmes Mars 15-17 Lethbridge, Alberta

Warren Ponscak Saskatchewan
Sandi Bibeau Ontario

ACSC Hommes Mars 15-17 Truro, Nouvelle-Écosse

Mike Thomson Colombie-Britannique
Jim Walsh Terre-Neuve

SIC Femmes Mars 17-19 Calgary, Alberta

Bill Crowley Colombie-Britannique
Bruce Covert Ontario

SIC Hommes Mars 9-11 Halifax, Nouvelle-Écosse

Paul Deshaies Québec
Roger Caulfield Nouvelle-Écosse

Il y a une couple de détails intéressants à propos des tournois de cette année.

Premièrement, le tournoi ACSC féminin sera arbitré selon le système à trois officiels pour la première fois. Il s'agit d'un pas important et nous applaudissons l'ACSC pour cette décision progressiste.

Deuxièmement, le SIC tiendra encore cette année des qualifications régionales, mais à seulement deux endroits ce qui facilitera les déplacements des A/És et des arbitres.

Régional de l'Est	Mars 9-10	Ottawa, Ontario	A/É Nancy Éthier	Québec
Régional de l'Ouest	Mars 9-10	Saskatoon, Saskatchewan	A/É Bill Carr	Alberta

CRÉATION D'UN POSTE DE SOUTIEN À TEMPS COMPLET

Soumis par Tim Laurain
Gestionnaire, développement de l'arbitrage, Association de basketball de l'Ontario

Je m'appelle Tim Laurain et j'ai commencé à travailler pour Ontario Basketball en novembre en collaboration avec Canada Basketball, l'Association canadienne des arbitres de basketball (ACAB) et l'Association des arbitres de basketball de l'Ontario (OABO). Même si le poste est basé en Ontario, lors de l'annonce de ma nomination, Michael Cvitkovic, directeur général d'Ontario Basketball a dit : *«Tim est la bonne personne pour amener ensemble les quatre organismes de régie qui se passionnent pour le développement des arbitres dans toute la province et partout au Canada. Tim sera en lien avec toutes les parties prenantes afin d'améliorer la formation, le recrutement, la rétention et la promotion des arbitres de basketball qui sont des partenaires précieux du sport. »*

La description du poste prévoit un appui à des projets hors de l'Ontario. L'avantage se trouve dans le fait que je travaille à temps complet en vue du développement de l'arbitrage. Une grande partie de mes efforts se situeront en Ontario. Ceci dit, je travaille déjà étroitement avec Paul Deshaies sur différents objets qui pourraient servir les officiels partout au pays. Canada Basketball a demandé de produire des vidéos sur les points d'insistance techniques adoptés en 2011. Les documents d'appui devraient être disponibles en janvier. Malgré qu'il existe déjà d'excellents sites internet sur l'arbitrage au Canada, je vais m'efforcer d'accroître la disponibilité de ressources en ligne et d'ajouter à celles déjà existantes. L'objectif est d'aller plus loin que les règles et la mécanique et parler des aspects physique, émotionnel et mental de l'arbitrage. Je projette de créer un portail vers la formation par vidéo, des liens avec les ressources existantes et j'envisage des présentations en ligne de même que des cours interactifs pour l'avenir.

Je tente d'amener les différentes associations régionales de l'Ontario à partager leurs ressources ou à en produire afin de favoriser une certaine constance dans la province. Cela existe déjà au niveau national grâce au Programme national de certification des officiels. Le programme, les plans de leçon et des documents de présentations proviennent de l'ACAB. Je fonde l'espoir que ma position constituera une ressource pour l'ACAB dans la production de matériel ressource au besoin. Je compte aider au partage des ressources dans toutes les provinces.

L'idée et d'appuyer le développement et les projets déjà en place ou prévus pour l'avenir et non pas de les diriger ou de nuire à leur déroulement. « Que puis-je faire pour vous? » est l'expression de rigueur pour moi. Je vous offre tout l'appui possible dans la mise au point et l'implantation de mesures propres à faire avancer la cause de l'arbitrage et suis tout à fait ouvert aux suggestions. Le fait d'être à temps complet, je crois, constitue un grand pas envers la réalisation de projets à l'étude en Ontario et la collaboration avec l'ACAB pour poursuivre son bon travail au plan national

Si vous avez des idées ou des suggestions, vous pouvez me joindre à timlaurain@rogers.com ou aux numéros de téléphone ci-dessous.

(C) 416-505-2298

(M) 905-778-0120 (jusqu'à 22h)

LA ROUTE VERS LE SOMMET

Soumis par Bruce Covert

Superviseur Ontario

Une question souvent posée dans les camps d'arbitrage ou au cours de la saison : « Que faire pour avoir de meilleurs matchs? » Voici quelques conseils qui pourraient être utiles.

Formulez des objectifs réalistes

Vous devriez formuler des objectifs à court et à long terme. Ayez un objectif pour l'année. Ayez un objectif pour les deux ou trois prochaines années. Ces objectifs doivent être revus à la fin de chaque année. Avez-vous atteint l'objectif? Si oui, était-il trop aisé? Sinon, était-il irréaliste? La fixation d'objectifs peut être affectée par votre âge. Si vous commencez à arbitrer à 20, 30 ou 40 ans, vous devrez probablement avoir des objectifs différents. Si vous avez 20 ans, viser une licence de FIBA ou une carrière au niveau universitaire peut être réaliste. Dans plusieurs contextes, si vous avez 35 ans, ça ne l'est probablement pas.

Participez à des stages de formation et à des camps

Quel que soit votre niveau d'expérience, il y a toujours quelque chose à apprendre de la participation à un camp. Participer à des camps et des stages de formation constitue aussi une excellente façon de tisser des liens et de trouver un mentor.

Observez d'autres officiels

Cela me renverse lorsque des officiels qui aspirent à travailler au niveau universitaire n'assistent jamais à des rencontres de ce niveau. Il y a tellement à apprendre de l'observation d'officiels d'élite. Pourquoi ont-ils du succès? Qu'est-ce qui marche pour eux? Comment interagissent-ils avec les entraîneurs? Comment traitent-ils les joueurs? Observez-les pour apprendre et non pour critiquer. Si vous regardez assez de rencontres, vous verrez une variété de situations réelles. Comment ont-elles été gérées? Comment les auriez-vous gérées? Observer les autres et incorporer des techniques efficaces qui vous conviennent peuvent vous aider à développer votre propre style.

Connaissance des règles

Il n'y a aucune excuse pour ne pas être un expert des règles. Ne vous fiez pas aux autres. Une excellente connaissance des règles peut favoriser votre crédibilité, surtout si vous en êtes à vos débuts comme officiel.

Support familial

Il y aura des moments où l'arbitrage sera en conflit avec votre vie familiale. Si votre conjoint ou conjointe ou vos enfants ne comprennent pas ce que vous faites et pourquoi vous le faites, l'atteinte de vos objectifs peut être extrêmement ardue. Associez vos proches à vos objectifs. C'est une bonne idée d'utiliser votre argent d'arbitrage pour des vacances familiales, des cadeaux, etc.

Trouvez un mentor

Rechercher une personne que vous respectez et qui respecte ce que vous voulez accomplir. Idéalement, cette personne sera dans une position pour vous aider, un officiel respecté, membre de votre association ou de l'exécutif provincial.

Impliquez-vous

Apportez une contribution à votre association régionale. Offrez votre aide chaque fois que vous pouvez. Soyez présent aux réunions, aux stages provinciaux, etc. Le fait d'être vu à ces événements contribuera à bâtir votre profil localement et provincialement.

Confiance vs arrogance

La ligne entre les deux est très mince. Ne la traversez pas. À mesure que vous acquérez de l'expérience et obtenez de meilleures assignations, ne pavanez pas. N'arrivez pas à votre rencontre pré-match en vous vantant de vos succès ou du « gros match » que vous avez fait la semaine passée. La vérité, c'est que vos partenaires s'en foutent probablement.

Patience

Vous connaissez peut-être l'expression : « Vout mieux être une années trop tard qu'une année trop tôt.» Nous croyons tous être prêts avant de l'être. Si vous êtes assez bon, vous aurez votre chance. Travaillez fort à vous préparer lorsqu'elle se présentera, même si elle vient une année plus tard que ce que vous auriez aimé.

Évitez les irritants que vous pouvez contrôler

Il y a des choses hors de notre contrôle. Si vous mesurez 1,65 m vous ne pouvez pas vous transformer en une personne de 1,85 m. Ne perdez pas de temps à vous inquiéter de telles choses. Occupez-vous plutôt des choses que vous pouvez contrôler : poils faciaux, lunettes, poids, uniforme, longueur des cheveux, etc. Si vous êtes dans le doute, ouvrez la télé et observez un match de la NCAA ou de la NBA. Cela vous donnera une idée du « look » idéal d'un officiel.

Géographie

Acceptez votre lieu de résidence et le niveau de compétition dans votre région. Si cela ne suffit pas, que pouvez-vous faire? Pouvez-vous vous joindre à une autre association régionale? Pouvez-vous aller à un camp d'identification pour être vu par un superviseur de haut niveau? Si vous ne pouvez rien y faire, acceptez-le. Vous pouvez toujours travailler à être le meilleur arbitre dans votre coin.

Par-dessus tout, travaillez fort dans chaque match, quel que soit le niveau, quel que soit le score. Souvenez-vous, vous ne savez jamais qui vous verra à l'oeuvre.

La chance, c'est le travail ardu qui rencontre l'occasion

LA VIOLATION DE RETOUR EN ZONE

Trois étapes faciles

Soumis par Bill Carr, Superviseur Alberta

Avant de discuter de cette violation, j'estime qu'une mise en contexte s'impose. Cette année en Alberta, l'exécutif de l'ABOA a décidé de tenir une série de stages régionaux dans quatre des grands centres de la province. L'idée était de faire appel, si possible, aux mêmes formateurs de façon à livrer un message encore plus constant. De plus, en amenant les stages d'automne dans les régions, nous anticipions une présence et une participation accrues.

J'étais l'un des formateurs et l'un de mes sujets était les violations. Comme c'est pratique courante en Alberta dans nos stages, nous mettons un accent sur des points d'insistance aussi bien que sur des règles particulières à propos desquelles des questions d'examen sont incorrectement répondues ou, encore plus important, qui donnent lieu à des appels incorrects sur le terrain. L'appel du retour en zone tombe dans cette catégorie. Alors, allons-y.

Une des raisons pour lesquelles nous croyons que les appels sont ratés ou faits incorrectement est que le moment où le ballon arrive en zone avant est mal compris. Voici donc trois étapes faciles pour vous aider à porter ce jugement.

UN

Il existe plusieurs « UNs » ou façons simples pour le ballon de se retrouver en zone avant. Tout d'abord, LE ballon peut toucher la zone avant autrement que lorsqu'il est dribblé par un joueur. Deuxièmement, le ballon peut toucher un officiel qui a UNE partie de son corps qui touche la zone avant. Troisièmement, le ballon peut toucher un adversaire qui a UNE partie de son corps qui touche la zone avant. Dans ces cas, une seule chose doit se produire pour que le ballon se retrouve en zone avant.

DEUX

Lorsque le ballon s'avance de la zone arrière vers la zone avant, tout membre de l'équipe en contrôle en zone arrière doit avoir les DEUX pieds complètement en zone avant pour se retrouver en zone avant. Ainsi, si une passe venant de la zone arrière est captée par un joueur à cheval sur la ligne médiane, le ballon est considéré comme étant toujours en zone arrière, car les DEUX conditions (deux pieds en zone avant) ne se sont pas réalisées.

TROIS

Lorsque le ballon progresse en dribble vers la zone avant, TROIS conditions doivent se produire pour que le ballon se retrouve en zone avant. Les deux pieds du dribbleur (UN et DEUX) et le ballon (TROIS) doivent se trouver complètement en zone avant pour que le ballon se retrouve en zone avant. À noter que le ballon doit toucher le plancher lui-même en zone avant. Il ne suffit pas que le ballon touche simplement un joueur, dribbleur inclus, qui touche la zone avant. Le ballon doit lui-même toucher le plancher en zone avant.

Souvenez-vous que, lors d'une remise en jeu en zone avant, le ballon se trouve en zone avant. (UN). Cela inclut les situations où, dans les deux dernières minutes de la 4e période ou d'une prolongation, la remise en jeu se retrouve à la ligne de remise en jeu en zone avant après un temps mort pris par l'équipe qui avait droit à une remise en jeu en zone arrière.

Rappelez-vous aussi que le ballon n'a pas le statut en zone avant lors d'une remise en jeu à cheval sur la ligne médiane après les lancers francs suite à une faute technique, antisportive, ou disqualifiante. Le joueur responsable de la remise en jeu est encore en zone arrière, car il n'a pas les DEUX pieds en zone avant.

Une fois que le statut en zone avant est connu, l'appel d'une violation de retour en zone est aussi simple qu'Un, Deux, Trois.

UN, ballon en contrôle d'équipe en zone avant

DEUX, l'équipe en contrôle est la dernière à toucher le ballon en zone avant

TROIS, l'équipe en contrôle est la première à toucher le ballon en zone arrière

Un dernier point : un joueur défensif peut sauter depuis sa zone avant et intercepter une passe ou une remise en jeu de l'adversaire et légalement retomber dans sa zone arrière.

J'espère que ces quelques idées vous aideront à faire des appels corrects au fil de la saison. Je souhaite à toutes et à tous une superbe année d'arbitrage.

LA PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE

LA RELATION ANXIÉTÉ/PERFORMANCE ET LA MOTIVATION DES OFFICIELS SPORTIFS

Soumis par Cam Moskal, Interprète Manitoba

Je suis tombé par hasard sur ce document de recherche que j'ai préparé "un jour" (je refuse d'admettre il y a combien d'années) et, en le relisant, j'ai pensé que le contenu est toujours pertinent pour les officiels sportifs d'aujourd'hui. Il me fait donc grand plaisir d'en partager une version abrégée avec les lecteurs de Post Play Express. J'espère que, comme officiel de basket, vous en verrez l'à propos et peut-être même vous y reconnaitrez-vous. À tout le moins, l'aurez-vous trouvé divertissant. Bonne lecture!

Les officiels sportifs ressentent plusieurs des mêmes anxiétés et exigences psychologiques que celles auxquelles font face les athlètes. Ils doivent donc acquérir des aptitudes de prévention et de gestion des réponses de stress dans des situations difficiles. L'anxiété peut présenter un danger pour l'officiel sportif et peut ultimement avoir des effets physiques et psychologiques sur sa performance. Cependant, l'activation, qui se définit comme l'intensité du comportement et varie selon les individus, est un facteur important de la performance si elle est maintenue à un niveau optimal. Les niveaux d'activation peuvent donc produire des effets positifs ou négatifs sur l'officiel sportif. Il existe plusieurs sources d'anxiété et ce rapport va en identifier plusieurs de même que des façons dont les officiels font face à ces pressions et restent motivés à vaincre le manque de louanges et la critique incessante dont ils font l'objet.

J'ai la conviction que l'officiel est partie intégrante de l'activité sportive à tous les niveaux. La pression sur les officiels devient de plus en plus forte et exigeante alors que le support, la formation et les occasions de perfectionnement sont insuffisants et souvent négligés.

Les sujets impliqués dans ce rapport étaient tous des membres de Metropolitan Basketball Officials Association (MB) et du Groupe des officiels universitaires. Le nombre d'années d'expérience variait de un à vingt.

L'information et les réponses de ce rapport proviennent de la combinaison d'un questionnaire et d'une brève entrevue. Le questionnaire se composait de dix questions et évaluait les facteurs entourant les niveaux d'activation/anxiété de l'officiel, ses façons de réagir à la pression et les moyens utilisés pour se motiver et maintenir un niveau élevé de motivation à l'égard d'un hobby cossu d'émotion et de stress. Les officiels ont aussi donné un aperçu des implications pratiques et fait des recommandations susceptibles d'aider à faire face aux pressions de l'arbitrage. Une brève entrevue avec tous les officiels suite au questionnaire a servi à clarifier toute idée fautive et à donner l'occasion aux officiels d'élaborer sur toute réponse particulière donnée lors du questionnaire.

Les exigences à l'égard des officiels sportifs tendent à devenir excessives dans tous les aspects du jeu, autant physiquement que psychologiquement. Non seulement on s'attend que l'officiel soit dans une forme physique resplendissante afin de pouvoir suivre le niveau de compétition de plus en plus élevé, il doit également être dans un

état psychique de pointe de façon à gérer le stress et les nombreuses pressions négatives qui peuvent affecter son rendement. L'anxiété joue un rôle de tout premier plan dans la performance d'un officiel, autant avant que pendant la compétition. Les sources les plus courantes de stress et les facteurs qui accroissent l'anxiété peuvent se retrouver dans trois catégories: 1) la peur de l'échec ou motivation à éviter l'échec; 2) la crainte de ne pas être à la hauteur 3) la perception de perte de contrôle.

La peur de l'échec ou la motivation à éviter l'échec porte sur l'inquiétude de rater un appel, de se retrouver hors de position, de recevoir une mauvaise évaluation, de connaître un mauvais match ou de ne pas rencontrer ses propres attentes. La crainte de ne pas être à la hauteur se traduit par des émotions fondées sur les notions d'incompétence ou de manque de préparation physique ou psychologique. Des officiels souffriront de se percevoir comme incapables de contrôler la tension, d'atteindre un niveau adéquat de condition physique, de se concentrer, de contrôler la rencontre et d'appliquer correctement les règles. Enfin, la perception de perte de contrôle s'associe à des sentiments de ne pas être en contrôle de situations qui se produisent durant la rencontre. Ces sentiments découlent de réponses négatives des entraîneurs, joueurs et spectateurs ainsi que de la perception de travailler avec des partenaires incompetents.

Lorsqu'on a demandé aux officiels quels facteurs spécifiques augmentaient leur niveau d'activation/anxiété avant une rencontre, la réponse la plus commune a été le niveau de compétition et les caractéristiques des équipes en présence. La seconde réponse la plus commune a été la pression subie à la maison, au travail ou à l'école. D'autres réponses ont porté sur la compétence des partenaires, l'importance de la rencontre, les expériences antérieures avec les entraîneurs et les joueurs et la fatigue. Lorsqu'on leur a demandé ce qui contribuait à élever leur niveau d'activation/anxiété durant la rencontre, la réponse la plus commune a été le comportement des entraîneurs, puis celui des joueurs et ensuite le niveau d'intensité de la rencontre. Aussi mentionnés, le comportement de la foule et les attaques personnelles.

Les officiels doivent pouvoir gérer leurs émotions et les effets du stress sur et hors du terrain. Chaque personne possède son niveau optimum d'activation et doit être capable de reconnaître et maintenir ce niveau avant et durant la compétition. Lorsqu'on leur a demandé de quelle façon ils géraient ou se préparaient à la pression négative avant la compétition, la réponse la plus courante a été la mise au point d'une routine de relaxation afin de favoriser la concentration sur la tâche à accomplir. La plupart des officiels disent se préparer mentalement et physiquement avant la rencontre afin de rester concentrés. La seconde réponse la plus fréquente a été d'anticiper des situations de jeu et les caractéristiques des équipes en lice par un certain processus de visualisation. Quelques-uns ont dit prendre une petite sieste ou écouter de la musique douce et apaisante. Lorsqu'on leur a demandé de quelle façon ils géraient ou se préparaient à la pression négative durant la compétition, la réponse la plus populaire a été l'utilisation du monologue intérieur afin de rester concentré et constant. Plusieurs officiels ont rapporté avoir une routine à suivre lorsque les situations deviennent tendues, routine qui consiste en des techniques de répétition et de respiration détendue. D'autres techniques ont aussi été évoquées telles l'oubli des mauvaises décisions, la prise de conscience de changements d'intensité, l'effort de se trouver en bonne position en tout temps.

On a aussi demandé aux officiels comment ils se sentent et réagissent à la pression négative. Voici quelques-unes des réponses recueillies: accroît mes doutes à propos de mes aptitudes, accroît le niveau d'anxiété, bienfait de la

préparation d'avant-partie, appris à bloquer et ignorer la pression négative, “J'aime arbitrer lorsque les choses sont intenses... Je vois ça comme un défi.”

Lorsque les officiels avaient le sentiment d'avoir très bien arbitré après une rencontre quelconque, ils ont associé ce sentiment aux facteurs suivants:

- réaction et commentaires positifs, dans l'ordre, des joueurs, des pairs, des entraîneurs et des spectateurs
- appels difficiles bien faits
- “en avant du jeu en tout temps”
- harcèlement minimal des joueurs et entraîneurs
- objectifs individuels atteints

Lorsque les officiels sentaient avoir mal arbitré après un match quelconque, ils ont associé ce sentiment aux facteurs suivants:

- Réaction et commentaires négatifs des joueurs, des pairs, des entraîneurs et des spectateurs
- Appels importants ratés et mauvais appels
- Abondance de contestation avec les entraîneurs et les joueurs
- "Je n'ai pas atteint le niveau que je m'étais fixé.”

Voilà quelques-unes des nombreuses sources d'anxiété chez les officiels qui peuvent affecter négativement leur rendement et mener à des conséquences physiques et psychologiques.

Enfin, lorsqu'on a demandé aux officiels pourquoi ils arbitraient et quelle était leur motivation, leurs réponses ont reflété plusieurs des raisons évoquées par les athlètes eux-mêmes pour expliquer leur participation. Il y a quatre raisons de base qui motivent la participation des officiels et des athlètes:

1) Accomplissement, 2) Affiliation, 3) Sensation, 4) Auto-direction

La réponse numéro un parmi les officiels est “l'amour du sport” et “remettre quelque chose à son sport”. La seconde réponse la plus populaire est le défi mental et physique du sport. La troisième réponse la plus populaire est la relation avec les autres officiels. Quelques raisons aussi mentionnées (sans être au haut de l'échelle) ont été l'argent et la sensation de pouvoir.

La plupart de ces raisons sont semblables à celles évoquées par les athlètes pour faire du sport.

Implications pratiques/Recommandations

Lorsqu'on a demandé aux officiels quelles implications/recommandations pourraient aider les officiels à faire face aux demandes, aux pressions sans cesse croissantes et au stress de l'arbitrage, voici ce qu'ils ont offert:

- Support, éducation, and moyens de développement pour les officiels afin de faire face aux demandes croissantes à l'excès aussi bien psychologiquement que physiquement.

- Mise au point de techniques de gestion de stress telles que des exercices de relaxation en passant par la respiration contrôlée.
- Mise au point de techniques de visualisation afin d'aider à se préparer pour la compétition.
- Prendre autant d'expérience que possible sur le terrain et échanger avec des officiels vétérans.
- Accroître la prise de conscience par les entraîneurs, joueurs et administrateurs des exigences psychologiques et physiques qui pèsent sur les officiels

NOUVELLES DE LA LIGUE NATIONALE DE BASKETBALL DU CANADA

Soumis par Mike Homsy, Directeur des Officiels, Ligue nationale de basketball du Canada

Bulletin #1

Janvier 2012

Bonne Année à tous

Au moment de prendre une pause du tapis roulant où j'essaie de perdre les livres gagnées lors des célébrations des Fêtes, j'ai cru bon de faire une mise à jour sur la Ligue nationale de basketball du Canada.

Tout d'abord, un peu d'histoire que je traiterai brièvement. La LNB a été formée par trois propriétaires dont les équipes jouaient autrefois pour la Premier Basketball League. Suite à de nombreuses occurrences de mauvaise gestion de la part de la ligue, ces trois propriétaires (Andre Levingston, Ian McCarthy and Conrad Bernier) ont eu la vision de former une ligue canadienne de basketball. En mai 2011, cette ligue a vu le jour avec les Rainmen d'Halifax, Les Mill Rats de Saint John et les Kebs de Québec. Peu de temps après, se joignirent le Lightning de London, le Power d'Oshawa, les Miracles de Moncton et le Storm de Summerside.

On m'a contacté au cours de l'été pour onder mon intérêt à prendre la responsabilité de Directeur des officiels. J'ai accepté avec enthousiasme et commencé immédiatement à assembler la meilleure équipe d'officiels que je pouvais trouver dans les marchés de compétition.

Je fus agréablement surpris par le degré d'intérêt exprimé par plusieurs officiels du pays. Des officiels de niveaux d'expérience variés voulaient avoir l'occasion d'arbitrer dans la LNB.

Dans la troisième semaine d'août, la LNB a tenu un rassemblement de joueurs et ouvert un camp d'identification pour les officiels au collège Seneca, à Toronto. Plus de 150 joueurs et 40 officiels (36 de l'Ontario et 4 du Québec) ont participé au camp de deux jours. Dès lors et avec la recommandation de superviseurs provinciaux, l'équipe a été constituée. En ce moment, la LNB dispose de 38 officiels, de l'Ontario à l'Île-du-Prince-Édouard.

La saison a démarré le 29 octobre et à la fin de celle-ci, 252 rencontres auront eu lieu, incluant 10 matchs hors-concours. Chaque équipe aura joué 36 parties menant aux éliminatoires qui débiteront au début de mars.

À ce jour, la compétition s'est avérée féroce et chaque rencontre a présenté ses défis. Les équipes sont formées d'étoiles de la Division I des États-Unis, d'anciens joueurs universitaires canadiens et de joueurs internationaux. Le jeu est fort, rapide et au-dessus du panier. Les entraîneurs sont intenses et la défaite difficilement acceptée. Les anciennes étoiles de la NBA, Michael Ray Richardson du Lightning de London, Jaren Jackson des Mill Rats de Saint John and Mike Evans des Miracles de Moncton sont en tête de liste du groupe d'entraîneurs.

Demandez à n'importe quel arbitre et il vous dira coment c'est épuisant de travailler à ce niveau. Aussi bien physiquement que mentalement, vous êtes vidés de toute énergie à la fin. Mais, la satisfaction est sans prix!

Comme nous nous dirigeons vers la seconde moitié de la saison, je souviens que, comme dans tout match de basketball, il n'y a pas deux demies pareilles. Je ne sais pas quel défi nous réserve chaque jour. Ce que je sais, c'est que les arbitres de ce groupe exerceront toute leur passion à chaque rencontre et arbitreront de tout leur coeur.