

News 23 Arbitrage AWBB - 06/03/2015

Nous allons traverser une zone de turbulences

La fin de saison approche; on arrive à la phase de non-retour, c'est le moment de vérité ; non seulement pour les équipes, mais aussi pour les arbitres. Chaque match devient un moment décisif que ce soit pour le championnat, pour la descente, pour les play-off; c'est le temps des finales de coupe... en définitive c'est le moment où les arbitres vont pouvoir mettre en exergue tout leur potentiel ou toutes leurs défaillances!

Comment approcher une telle phase? Il s'agit notamment d'un travail double : physique et mental. Le travail physique est évident; les arbitres doivent soigner leur forme plus que jamais et profiter que les jours sont déjà plus longs, pour aller courir en semaine et entretenir la forme physique en vue des gros matchs du week-end. La fatigue physique déclenche la fatigue mentale. Or c'est le moment d'être plus éveillé que jamais.

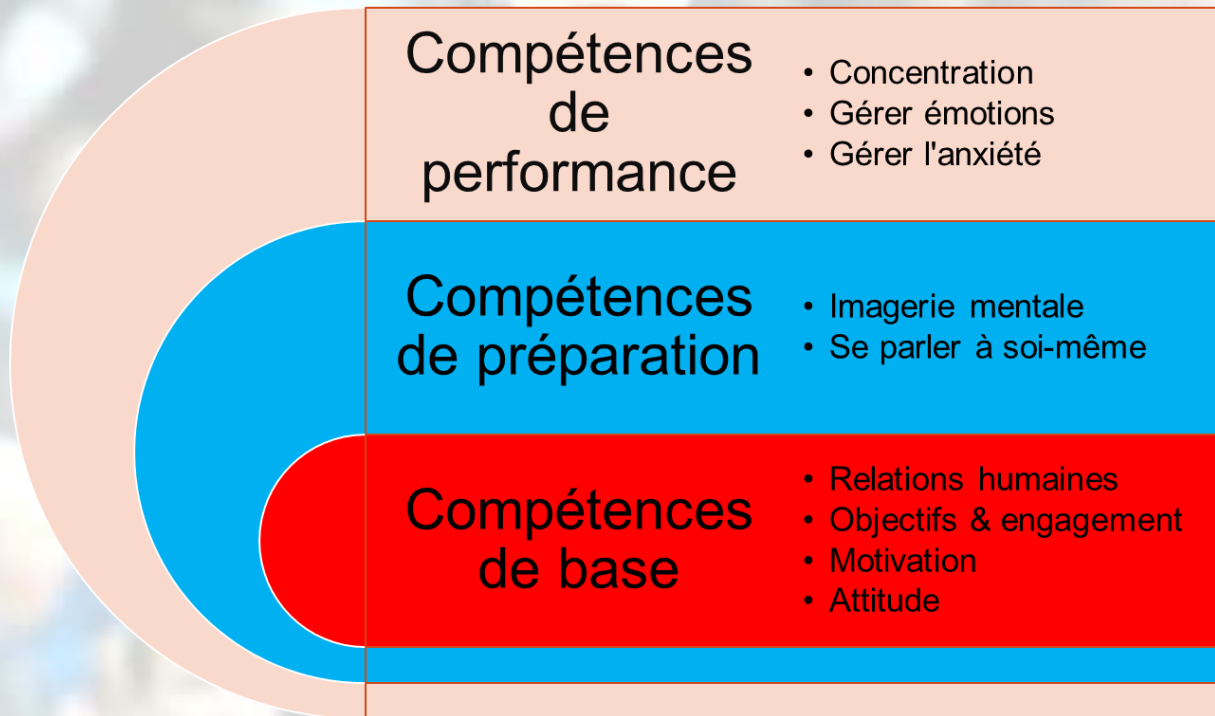
S'agissant de la préparation mentale nous devons prendre en considération différents paramètres. En premier lieu, nous devons identifier quelles sont les compétences mentales qu'un arbitre devrait posséder. Un professeur du Centre de la psychologie du sport de l'Université de l'Ohio avait élaboré la théorie des neuf compétences mentales que doit posséder le sportif victorieux :



1. Choisir une attitude positive
2. Maintenir un haut degré d'auto-motivation
3. Se fixer des objectifs ambitieux mais réalistes
4. Savoir s'impliquer effectivement avec les autres
5. Utiliser un auto-parler positif (PST)
6. Utiliser une imagerie mentale positive
7. Gérer l'anxiété de manière efficace

8. Gérer les émotions de manière efficace et
9. Maintenir la concentration.

Toutes ces compétences peuvent s'apprendre et peuvent se perfectionner à travers l'instruction et la pratique. Même si toutes les compétences ont la même valeur, il convient de les développer de manière graduelle, le tableau suivant pourrait servir de référence :



Une petite explication sur chacune de ces compétences :

- ✓ **Attitude** : Regardez le sport comme une opportunité pour s'améliorer comme personne; apprendre par ses succès et par ses erreurs. Cherchez l'excellence, la perfection n'existe pas. Gardez l'équilibre entre l'arbitrage et la vie privée. Respectez les autres acteurs du basket-ball.
- ✓ **Motivation** : Les arbitres sont conscients des récompenses qu'ils attendent de leurs performances. Ils sont prêts à surmonter les difficultés à tout moment. Ils se rendent compte que les profits qu'ils tirent de l'arbitrage arrivent par leur participation et non par les résultats.
- ✓ **Objectifs et engagement** : Les bons arbitres se fixent des objectifs réalistes à moyen et long terme. Ils sont conscients de leur niveau réel de performance et sont prêts à développer de nouvelles pratiques, afin de s'améliorer.
- ✓ **Relations humaines** : Les bons arbitres se rendent compte qu'ils font partie d'une grande famille. Ils savent communiquer et partager avec les autres leurs pensées, leurs impressions et leurs besoins, ils savent aussi écouter. Ils ont développé des connaissances sur la gestion des conflits, la gestion des personnes difficiles, des éléments toxiques dans chacune des équipes.

- ✓ **Se parler à soi-même** : Les bons arbitres gardent l'auto-confiance dans les moments difficiles. Ils se parlent à eux-mêmes comme ils le feraient avec leurs meilleurs amis. Ils utilisent cette technique pour régler leurs pensées, leurs "feelings" et leurs comportements tout au long de la saison.
- ✓ **Imagerie mentale** : Les bons arbitres ne pensent qu'à bien faire, pas de crainte; ils créent et utilisent des images mentales, afin de mieux gérer les situations.
- ✓ **Gérer l'anxiété** : Le bon arbitre accepte que l'anxiété fasse partie du sport; un certain degré d'anxiété peut l'aider à mieux réussir sa rencontre; il sait comment diminuer l'anxiété sans perdre en intensité.



- ✓ **Gérer les émotions** : Le bon arbitre accepte que l'excitation, la peur et le mécontentement fassent partie intégrale du sport. Ils sont capables d'utiliser cette émotion pour améliorer les performances, pas pour les gêner.
- ✓ **Concentration** : Le bon arbitre a appris à rester concentré et à résister aux distractions, qui viennent de n'importe où. Le bon arbitre a appris à agir sur le moment, sans regarder le passé, ni anticiper les événements futurs.

Voilà donc une série de compétences que vous devez travailler non seulement tout au long de la saison, mais aussi durant toute votre carrière.

Dans les moments difficiles, mais passionnants, que nous allons vivre dans les journées à venir, suivre ces principes vous aideront à mieux gérer les rencontres et à mieux savourer les bons matchs et le travail en équipe avec les collègues.

Interprétations

Chaque semaine, dans les prochains numéros, nous allons vous proposer une série d'interprétations officielles de la FIBA. Nous vous invitons aussi à lire le document « Interprétations FIBA 2014 » (envoyé le 30.07.2014), mais à le faire à petites doses et, notamment, à ne pas vouloir apprendre par cœur les 40 pages. Il importe d'apprendre à bien connaître la logique de l'interprétation : il en existe toujours une. Ne soyez pas obsédé par ces interprétations; la plupart découle de la simple application de la règle, c'est celle-ci que vous devez apprendre à décortiquer. Nous y reviendrons.



Département arbitrage - Formation

Interprétations 19

Divers

Jambes, février 2015

6/03/2015

Remise en jeu après TM (Art. 17 27/28)

10 secondes avant la fin du match. L'équipe A perd d'un point. Elle vient de bénéficier de 2LF, conséquence d'une FU. Le coach A demande un TM avant la remise en jeu, ceci afin de bénéficier de la remise en zone avant. Les arbitres...

Remise en jeu après TM (Art. 17 27/28)

Décident d'effectuer la remise en jeu pour l'équipe A à la prolongation de la ligne médiane à l'opposé de la table de marque

CORRECT!

Logique : La remise en jeu depuis la ligne médiane n'est pas considérée comme ayant été effectuée en zone arrière et la règle parle d'une remise en jeu en zone arrière, afin de pouvoir après un TM, aller en zone avant.

Remise en jeu depuis la ligne médiane (Art. 29/50 -25 et 26)

A24 marque deux points après avoir fait l'objet d'une FU. La FU est commise en zone avant après que l'équipe A ait contrôlé le ballon pendant 16 secondes. Il reste 24 secondes à jouer et l'équipe A mène d'un point. La remise en jeu latérale sera effectuée à hauteur de la ligne médiane à l'opposé de la table de marque. Les arbitres accorderont...

06/03/2015

interprétations

4

Remise en jeu depuis la ligne médiane (Art. 29/50 -25 et 26)

Un temps de tir de 24 secondes à l'équipe A après la remise en jeu depuis la ligne médiane à l'opposé de la table de marque

Logique: La remise en jeu depuis la ligne médiane n'est pas considérée comme effectuée en zone avant. Par conséquent, un nouveau compte de 24 secondes sera accordé à l'équipe bénéficiaire de la remise en jeu.

06/03/2015

interprétations

5

N'hésitez pas à nous envoyer vos anecdotes, vos situations particulières rencontrées lors de vos rencontres ; le département tiendra compte de votre interactivité !

Des idées, des cas vécus ? Ça nous intéresse !



Envoyez-les à l'adresse suivante :

h.forthomme@awbb.be