

AMELIOREZ VOTRE...
PRÉPARATION MENTALE – D'AVANT-MATCH

Publié en juin 2020
version 2.0

Ce matériel a été rédigé par
Mme Dubravka Martinović et est géré par
FIBA Referee Operations.

Ce contenu fait partie du document
« Préparation mentale pour les
compétitions » (juin 2020).

Juin 2020,
tous droits réservés.

FIBA - International Basketball Federation
5 Route Suisse, PO Box 29
1295 Mies Switzerland
fiba.basketball
Tel: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99

Ce document a été crée par
FIBA Referee Operations.

Si vous identifiez une erreur ou une
anomalie dans ce document, merci de
contacter FIBA Referee Operations à
refereeing@fiba.basketball

AMÉLIOREZ VOTRE...
PRÉPARATION MENTALE – D'AVANT-MATCH

PRÉPARATION D'AVANT-MATCH

Arbitrer au plus haut niveau est généralement le fruit des connaissances, de l'expérience et de la préparation d'avant-match. La préparation mentale d'avant-match vous aide à vous échauffer mentalement et optimise votre niveau de vigilance pour vous préparer pour le match. Vous vous sentez alors plus concentré, plus confiant, prêt et en contrôle tout en faisant votre plan de préparation d'avant-match.

Bien que les routines d'avant-match soient personnelles et différentes pour chaque arbitre, ce chapitre va présenter quelques lignes directrices générales pour vous aider dans votre préparation.

La préparation psychologique ou mentale d'un match implique :

- Une préparation des connaissances en matière de règles et d'interprétations – ces connaissances sont essentielles et fondamentales, et doivent être optimales. Mieux vous connaissez le règlement, mieux vous serez en mesure de l'appliquer dans une situation de jeu réelle. Donc, si vous pensez que vous avez besoin de renouveler certaines connaissances sur le règlement, vous devez le lire, répéter des règles visuellement à travers l'imagerie mentale et regarder des clips vidéo les concernant.
- Une préparation des caractéristiques du match – il s'agit de caractéristiques sur le lieu de la rencontre et des équipes (c'est-à-dire un type spécifique de stratégie et de jeu de l'équipe, le classement actuel de l'équipe, le comportement de l'entraîneur, le comportement des joueurs, le style de jeu d'un joueur en particulier, les joueurs blessés, les statistiques de l'équipe, les caractéristiques de la zone des fans, etc.). Ce type d'information peut vous aider à vous préparer à d'éventuelles situations particulières – c'est-à-dire à un joueur qui a tendance à simuler par exemple – et à vos réactions et à votre solution pour contrôler ces situations.
- Une préparation des caractéristiques de l'équipe d'arbitres – connaître les caractéristiques de vos collègues et leur style d'arbitrage vous aidera à savoir à quoi vous attendre concernant le contrôle du match et les critères, et aussi votre réaction à leur comportement et prestation pendant le match. Connaître les caractéristiques de vos collègues vous aidera à vous préparer pour les sujets à aborder lors du briefing d'avant-match et à définir les critères requis.
- Une préparation pour contrôler la vigilance – cela concerne votre préparation individuelle par l'imagerie, le dialogue interne et la réflexion sur le mode de solution.
- Concentrez-vous sur la prestation (pas sur la finalité) – pendant la préparation de match, il est vraiment important que vous soyez très concentré sur votre prestation (Que dois-je faire et comment vais-je le faire ?), pas sur la finalité (Vais-je bien arbitrer ?).

EXEMPLE 1: Si avant le match, vous commencez à penser « Comment vais-je être évalué par l'observateur ? » ou « Combien de bonnes ou de mauvaises décisions vais-je prendre ? », vous ne vous concentrez pas sur votre prestation, mais sur la finalité. En changeant vos objectifs de finalité pour un match, c'est-à-dire « Je veux avoir une très bonne évaluation par l'observateur », « je veux arbitrer sans faire aucune erreur » ou « je veux que ce match se termine sans aucune situation conflictuelle » en objectifs de prestation pour ce match : « je vais me concentrer sur mes zones de responsabilité » , « je vais chercher le meilleur placement dans chaque situation pour prendre une bonne décision », « dans toute situation conflictuelle avec cet entraîneur difficile, je vais essayer de trouver la meilleure solution possible pour le gérer » , vous vous concentrez sur votre prestation, à ce que vous voulez faire dans des situations spécifiques. En vous concentrant sur votre prestation, vous vous rapprochez d'une meilleure évaluation par l'observateur, d'un plus grand nombre de bonnes décisions, d'un meilleur contrôle du match.

PRÉPARATION A UN TOURNOI

Si vous êtes désigné pour arbitrer lors de certains tournois au cours de l'été (U16, U17, U18, U19), il est important de préparer vos attentes et de vous concentrer sur vos objectifs quotidiens et de prestation - Comment est-ce que je veux arbitrer ? Comment vais-je me préparer chaque jour pour chaque match sur lequel je serai désigné ?

EXEMPLE 2: Si vous commencez à vouloir arbitrer la finale (finalité), il est important que vous vous prépariez pour chaque match comme si c'était la finale elle-même. Vous devez vous préparer pour chaque match, étape par étape, vous ne devez pas penser à la finale jusqu'à ce qu'elle arrive. Parce que, en vous concentrant sur chaque match séparément (caractéristiques du match, caractéristiques de l'équipe d'arbitres, contrôle de la vigilance et les objectifs de la prestation), vous êtes en mesure de mieux arbitrer, et en arbitrant à votre meilleur niveau, vous vous rapprochez de votre objectif ultime - arbitrer la finale.

Plus vous êtes préparé, plus vous vous sentirez en confiance et prêt, mais rappelez-vous que même si vous êtes bien préparés il faut aussi être prêt pour l'inattendu. Mieux vous êtes préparés, plus vous trouverez les solutions face aux situations inattendues.

EXERCICE 1 : SCÉNARIOS «QUE FAIRE SI »

Pendant la préparation d'un match particulier, vous pouvez utiliser des scénarios « que faire si » pour vous préparer à d'éventuelles situations difficiles ou inattendues (comme une bagarre entre joueurs, le chronomètre de jeu ou des tirs qui ne marchent plus, le retard d'un collègue pour le briefing d'avant-match, etc.).

- Scénario : Que pensez-vous qu'il puisse arriver ?
- Décrire la situation
- Comment dois-je réagir dans cette situation ? – votre dialogue interne, votre comportement et vos actions

Ce type de préparation vous aide à rester calme quand quelque chose d'inattendu se produit et vous amène à vous concentrer sur la réflexion sur le mode de solution. En outre, si quelque chose se passe mal, vous aurez un plan clair pour y faire face.

EXERCICE 2 : GESTION D'UN ENTRAÎNEUR OU UN JOUEUR DIFFICILE

- Notez les caractéristiques d'un entraîneur ou joueur qui vous a dérangé lors des derniers matchs
- Quelles sont les situations qui déclenchent son comportement inapproprié ?
- Quelle est votre réaction à ce comportement ?
- Comment gérez-vous habituellement cette personne ?
- Maintenant, recherchez une meilleure réaction et un autre scénario possible de contrôle de match dans cette situation.
- Comment dois-je agir, me comporter et lui parler ?
- Pensez à la stratégie quant à la façon dont vous allez le gérer avec plus de réussite. Imaginez-vous agir de manière calme, ferme et professionnelle.

STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION

5, route Suisse - P.O. Box 29
1295 Mies
Switzerland
Tel.: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99