

AMELIOREZ VOTRE...
PRÉPARATION MENTALE – ÉVALUATION D'APRÈS-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 – EVALUATION D'APRÈS-MATCH

ÉVALUATION D'APRES-MATCH

L'auto-évaluation d'après-match peut vous aider à **apprendre** de vos expériences et à **améliorer** vos performances pour le prochain match. En faisant une auto-évaluation, vous pouvez reconnaître certains schémas de votre prestation et de votre comportement qui contribuent à une bonne ou une mauvaise performance.

Le meilleur moment pour effectuer une analyse est **dans les 24 heures après le match**. Votre mémoire est encore fraîche et vous pouvez facilement vous rappeler des situations que vous souhaitez revoir. Utilisez ces informations pour garder ou modifier votre préparation et votre comportement d'avant-match.

EXEMPLE 1 : Il peut arriver que vous constatiez qu'un mauvais travail d'équipe et des critères non identiques au sein de l'équipe sont le résultat d'un mauvais briefing d'avant-match entre les arbitres. En faisant ce constat, vous pouvez réfléchir à des solutions possibles concernant les sujets à aborder avant le match pour la même ou une autre équipe d'arbitres lors d'un autre match.

Lors de l'auto-évaluation, il est important d'être honnête envers vous-même, ainsi qu'objectif et constructif. Si le match a été filmé, vous pouvez également voir les situations de manière plus objective et détaillée. Les informations obtenues grâce à l'analyse vidéo vous aideront à comprendre certaines situations d'autant plus que vous les verrez du point de vue de la caméra, avec du recul.

EXEMPLE 2 : En regardant la vidéo d'une situation dans le 3ème quart-temps du match, vous vous rendez compte que vous avez pris une mauvaise décision (vous n'avez pas sifflé) en raison de votre mécanique / position et vous n'aviez donc pas le bon angle pour voir le contact. Pour chaque situation où vous avez commis une erreur, recherchez des solutions et notez-les sous la forme suivante : « Que puis-je faire différemment la prochaine fois dans la même situation ou une situation similaire pour empêcher que la même erreur se reproduise ?!».

Lors de l'auto-évaluation, il est important d'analyser à la fois les situations positives, et celles dont vous n'êtes pas satisfait. Vous pouvez identifier les points forts ainsi que les points faibles et trouver les causes sous-jacentes de votre prestation (qu'elle soit bonne ou mauvaise).

EXERCICE 1 : VIDÉO – ANALYSE COMBINÉE À L'IMAGERIE

Après le match, recherchez des situations à la vidéo que vous voudriez analyser plus que d'autres.

1. Recherchez 2-3 situations très positives - où vous étiez au mieux et avez pris une très bonne décision.

- Regardez ce que vous avez fait de bien et quelle a été votre décision ou votre déplacement.
- Visualisez-la à nouveau puis stockez-la dans votre mémoire.

2. Recherchez ensuite 2-3 situations négatives - où vous n'avez pas fait un bon travail et avez pris une mauvaise décision ou fait un mauvais déplacement.

- Voyez ce que vous avez fait de mal – quelle mauvaise décision a été prise.
- Cherchez la solution pour cette situation – que feriez-vous si cette situation ou une situation similaire venait à se reproduire ? Soyez précis et affirmatif! - Pensez à ce que vous devriez faire, et non à ce que vous ne devriez pas faire ! Changez le scénario de cette situation afin que la finalité soit meilleure.
- Répétez à nouveau la situation avec le scénario modifié, également par le biais de l'imagerie, d'abord d'un point de vue externe – pour voir à quoi cela devrait ressembler comme si vous le regardiez à la télévision. Ensuite, d'un point de vue interne – comme vous le faites en situation réelle.
- Continuez à répéter ce nouveau résultat jusqu'à ce que vous vous sentiez en mesure de faire face aux circonstances initiales.

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