



## **SANS REGRETS**

**Soumis par Wes Crymble, Superviseur du Manitoba**

Au cours de mes quelque 40 années d'arbitrage, j'ai connu et me suis fait des amis d'un nombre incalculable de différentes personnes. Lorsque vous commencez à arbitrer, votre cercle social comporte des amis du secondaire ou de l'université, des voisins, des connaissances de travail, des membres de votre famille, des collègues arbitres, etc. Plus longtemps vous arbitrez, plus votre réseau social se compose d'amis arbitres. À l'occasion, ma femme me fait remarquer que je passe parfois plus de temps avec ma famille d'arbitrage qu'avec ma propre famille. Un jour ou l'autre, certains de ces amis proches quittent pour différentes raisons : travail, santé, famille, autres intérêts, etc. Certains restent impliqués avec la famille du basket comme évaluateur, mentor ou administrateur. D'autres, cependant, se font plus rares et on les voit comme spectateurs à des matchs ou lors des rencontres sociales du vendredi soir. Éventuellement, ils sont partis et ne font plus partie de la famille du basketball.

L'année dernière s'est avérée tragique pour la famille du basket du Manitoba. Trois de nos anciens membres sont morts prématurément. Tout d'abord, Ken Epp a succombé au cancer à l'âge de 59 ans. Ken fut l'un des membres fondateurs de MABO. Il a aussi été assignateur et interprète. Ken a pris sa retraite du basket à 45 ans à cause d'un problème de cheville, seulement deux ans après avoir arbitré la finale universitaire masculine à Halifax. Il s'est écoulé à peine un mois entre le diagnostic de cancer et le décès de Ken. J'ai pu reprendre contact avec Ken quelques jours avant sa mort pour une courte conversation de 15 minutes. Puis, Frank Searle, membre de MABO et de l'exécutif durant de nombreuses années, nous a quittés subitement, dû à des complications liées à son diabète. Finalement, Don Middleton, fondateur de l'association des arbitres de Portage-La Prairie s'est éteint suite à des problèmes cardiaques.

Dans les cas de Dan et de Frank, la première fois qu'on a appris qu'il se passait quelque chose de grave fut à la lecture de la nécrologie. L'annonce de ces trois décès a été reçue avec grande surprise et incrédulité. Plusieurs ont exprimé un grand regret et on a entendu plus d'une fois quelqu'un dire : « Si seulement j'avais su, j'aurais rendu visite ou j'aurais repris contact. »

Je suis convaincu que les officiels du Manitoba ne sont pas les seuls à perdre contact avec d'anciens membres, de bons amis qui se sont éloignés du basket. Efforcez-vous de garder le contact avec ces membres de la famille. N'attendez pas trop longtemps pour éviter d'avoir des regrets.

## **VISUALISATION ET PRATIQUE MENTALE**

### **2e Partie**

**Soumis par Bill Redden, Membre GVBOA  
et  
Tim Heide, Superviseur de la Colombie-Britannique**

La première partie dans le numéro de Post Play Express du mois dernier donnait une description de la visualisation et de la pratique mentale et de la façon dont ces deux techniques peuvent aider à l'apprentissage et à la performance de tâches fermées. La première partie décrivait aussi des objectifs de réduction de plusieurs obstacles psychologiques et d'appui à l'acquisition d'instincts fiables. La deuxième partie traite de : A) la façon dont la pratique mentale peut aider à l'apprentissage et à la performance de certaines habiletés ouvertes, B) de données de recherche sur les effets de la pratique mentale sur l'apprentissage et la performance, C) l'avantage de la portabilité de la pratique mentale et des différences individuelles dans l'aptitude à la pratique mentale.

A. Les aptitudes ouvertes sont complexes, car elles sollicitent de la part de l'officiel les processus intellectuels d'analyse et de décision avant la performance. Les aptitudes ouvertes sont aussi imprévisibles. Les officiels doivent faire appel à une base de connaissances pour prendre une décision et il n'existe pas de réponse fixe, stable et totale, comme c'est le cas des tâches fermées. Afin de reconnaître les infractions, les officiels doivent posséder une base solide de connaissances et l'aptitude à paier cette information avec des situations de match.

Une méthode ordonnée de façon séquentielle d'améliorer la reconnaissance des infractions consiste à :

- a) mémoriser et comprendre complètement le langage du livre des règles ainsi que les mots clés et les expressions tels : position légale de marquage, cylindre, possession claire et immédiate du ballon, pied pivot, conduite antisportive
- b) visualiser dans son esprit chacun de ces concepts en imaginant une démonstration par un joueur en uniforme de sorte que la signification des concepts puisse être retrouvée en se référant aux images visualisées. Il s'agit de la copie « maîtresse » du concept illustré
- c) assister à des rencontres comme spectateur et faire des appels en secret depuis l'extérieur du terrain. Après avoir effectué un appel ou non-appel potentiel, créer une courte phrase « pourquoi » en langage du livre des règles qui décrit votre réponse au jeu observé. Visualiser le scénario de match faisant l'objet de la phrase « pourquoi » autant de fois qu'il est nécessaire durant l'élaboration de la phrase pourquoi

- d) au cours de séances individuelles de pratique mentale, créer les mêmes scénarios que ceux observés durant la rencontre ou créer ses propres scénarios de pratique mentale en appelant des situations précises. Au cours de la séance, répéter chaque scénario autant de fois que nécessaire selon ses forces et ses lacunes en termes de reconnaissance des infractions
- e) ajouter le signal d'arrêt du chronomètre et un coup de sifflet (muet) comme réponse physique dès que possible durant le processus. Référer à l'image de visualisation « maîtresse » des concepts clés, si nécessaire, à n'importe quel moment
- f) mettre les scénarios sur papier pour la pratique mentale et revoir des situations qui ont possiblement mené à des erreurs dans des matchs arbitrés antérieurement

Une approche semblable de pratique mentale peut être utilisée pour apprendre et exécuter des aptitudes à gérer des matchs (comportement d'entraîneur et de personnel au banc). Créer des scénarios de comportement d'entraîneur ou de banc à partir de situations vécues en match à quelque niveau que ce soit. Durant les séances de pratique mentale, utiliser des réponses d'officiels efficaces et éprouvées dans le traitement de situations de match où il se produit des confrontations face-à-face avec des entraîneurs. Voir les scénarios avec les yeux de l'esprit tels qu'ils se sont produits, incluant les émotions de l'entraîneur.

**B. Les données de la recherche indiquent que, pour améliorer l'apprentissage et la performance:**

- a) la pratique physique est plus efficace que la pratique mentale
- b) la pratique physique combinée à la pratique mentale est plus efficace que la pratique physique seule
- c) la pratique mentale est plus efficace qu'aucune pratique du tout

**C.** L'avantage de la pratique mentale est sa portabilité. Ainsi, au-delà de séances planifiées dans un contexte calme et constant, la pratique mentale peut se faire à plusieurs endroits et dans diverses conditions de la vie courante. Certaines personnes qui utilisent la pratique mentale sont capables de bien se concentrer dans les milieux trépidants en bloquant les distractions de leurs yeux de l'esprit. Il existe des moments de pause où n'importe qui peut pratiquer mentalement. C'est le cas lorsqu'on est en attente d'un service quelconque, qu'on se déplace en voiture comme passager, avant de s'endormir.

Les personnes n'ont pas toutes la même capacité à visualiser. Plus l'aptitude est forte, plus la pratique mentale risque d'être efficace dans l'apprentissage et l'exécution des tâches fermées et ouvertes. Chacun peut atteindre son potentiel de visualisation en prenant part à des programmes d'entraînement à la visualisation. De tels programmes sont disponibles sur la toile informatique.

# **Y AI-JE VRAIMENT DROIT?**

**Soumis par Jim Walsh, Président sortant de l'ACAB**

**Dans le numéro de février de Post Play Express, Jim Cervo a décrit le processus de sélection pour les championnats nationaux. Dans la foulée du thème de la sélection, je souhaite partager quelques réflexions à propos de ce que j'appelle UN SENTIMENT DE DROIT ACQUIS.**

**Lorsque je traite du sentiment de droit acquis, plusieurs choses viennent à l'esprit dans le milieu de l'arbitrage au basketball. La sélection pour certains tournois ou rencontres devrait-elle résulter du niveau PNCO d'un officiel? Du nombre d'années de service? Du nombre de matchs arbitrés durant une saison ou à un certain niveau?**

**Les officiels actifs ont souvent le sentiment d'avoir « mérité » l'assignation rêvée à cause d'un ou plusieurs des facteurs listés ci-dessus. Rarement ces mêmes officiels font-ils une auto-évaluation honnête et se posent-ils les questions suivantes : « Vais-je à mes matchs bien préparé au plan des règles et des mécaniques? », « Ai-je fourni le meilleur de moi-même dans la plupart de mes assignations? », « Y a-t-il un ou plusieurs officiels qui offrent un rendement supérieur au mien à ce moment? », « Suis-je vraiment le meilleur candidat pour cette sélection? »**

**Répartiteurs et évaluateurs tombent aussi dans le même piège. Leur approche à l'assignation peut parfois se baser d'abord ou seulement sur la séniorité, sans égard au rendement de l'officiel. Il peut arriver qu'ils assignent sur le fait qu'il ou elle a mérité son « chant du cygne », ou qu'il ou elle détient un grade supérieur dans le cadre du PNCO, ou qu'il ou elle sert l'association ou la ligue de façon exemplaire, ou que « c'est son tour », ou qu'il ou elle est là depuis assez longtemps pour lui accorder une chance.**

**Lors de nombreux stages que j'ai animés, j'ai insisté auprès des officiels participants sur le devoir de contrôler tout ce qu'ils peuvent contrôler. Cela signifie l'étude approfondie et fréquente des règles et des interprétations afin de s'assurer que la décision correcte soit immédiatement présente à l'esprit. Cela veut aussi dire de soigner son apparence, non seulement en étant en forme, mais aussi en présentant un uniforme propre et bien pressé. Cela implique également de donner un effort de 100% à chaque rencontre, car c'est ce qu'on lui doit. Cela exige enfin un contrôle émotif entier et un niveau élevé d'énergie. Il faut donc prendre assez de repos et éviter de se fâcher ou d'être frustré à cause d'une mauvaise journée au travail ou à la maison. Il ne faut aussi pas fournir une demi-mesure parce qu'on est déçu de ne pas avoir reçu la nomination qu'on croyait mériter.**

**Trop souvent, les officiels ne font pas le travail nécessaire et constant qui est requis afin d'être à son meilleur de sorte que les assignateurs n'aient pas le choix de les considérer en priorité. Ils désirent des récompenses sans les avoir méritées. Ils pensent: «J'y ai droit! », pour les mauvaises raisons.**

**Personne ne devrait avoir droit à rien en raison de la séniorité seulement. Un grade plus élevé au sein du PNCO ne devrait en soi accorder aucun droit à personne. Une grande disponibilité ne devrait pas être le seul critère de mérite, seulement parce qu'on a arbitré un grand nombre de rencontres et qu'on a régulièrement dépanné au besoin.**

**Repensez à nouveau à ce qu'écrivait Jim Cervo : une nomination devrait être accordée à un officiel parce qu'il ou elle « est qualifié » et que ce soit la seule raison pour laquelle il ou elle « le mérite ». Étudiants-athlètes et entraîneurs ont trimé dur, durant plusieurs années dans la majeure partie des cas, et s'attendent à voir les officiels les plus qualifiés dans leurs rencontres.**

**Comment pouvez-vous être le meilleur possible et mériter qu'on vous choisisse? Une connaissance exceptionnelle des règles et des mécaniques combinée à une préparation physique et mentale adéquate vous préparent au succès. Être en forme et prêt à arbitrer s'avère incontournable. Un repos adéquat fait partie de votre préparation. Vous augmenterez vos chances de succès en apprenant de vos évaluations antérieures et en mettant immédiatement en pratique les suggestions offertes. Soyez toujours ouvert à apprendre de chaque rencontre que vous arbitrez et de chaque évaluation que vous recevez. Soyez toujours respectueux de vos évaluateurs et des sélectionneurs.**

**Soyez toujours conscient que, comme officiel, votre conduite (à la fois sur le terrain et sur les sites de tournoi) est constamment observée et scrutée. Les autres officiels, les entraîneurs, les joueurs et les partisans vous regardent. Vous devez présenter une image positive en tout temps.**

**Vous devez retirer de vos déconvenues la façon d'atteindre le prochain niveau plutôt que de refuser d'accepter que vous n'avez pas mérité l'assignation rêvée. Vos évaluateurs remarqueront rapidement cette évolution. Les réactions négatives seront remarquées et rapportées aux décideurs. Lorsque j'ai amorcé ma pratique légale, un membre sénior du barreau m'a avisé que si je faisais du bon travail pour quelqu'un, il le dirait à une autre personne. Par contre, si je rendais un mauvais service à quelqu'un, il le dirait à onze autres.**

**En incorporant plusieurs des idées évoquées ici dans votre dossier d'arbitrage, vous vous serez positionné pour être choisi. Vous l'aurez fait de la bonne vieille manière, vous l'aurez mérité!**