

# PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE

Christophe Vauthier

Réflexions suite au stage  
d'arbitres

FIBA de JUIN 2002 de Macolin  
Suisse

# Psychologie de l'arbitrage

- Le nombre de contacts en Basket-ball aurait triplé ces dernières années...
- 10 à 15 % des contacts sont sifflés
- L'augmentation du nombre de contacts fait évoluer les mentalités est nécessaire que l'on se penche sur le sens du jeu et la psychologie de l'arbitrage

- S'il y a quelques années un bon arbitre était celui qui était capable de tout siffler
- Aujourd'hui dans le basket moderne , c'est la capacité de SENTIR le jeu et de le TENIR qui détermine la frontière entre un bon arbitre et le très bon arbitre.

# Travailler pour rechercher l'excellence...

- Devenir bon arbitre nécessite de bien se connaître pour adapter son comportement et ses décisions aux situations les plus imprévues du jeu
- Cette connaissance de soi passe par un effort d'analyse de ses points forts et de ses points faibles

# Connaître ses points forts..

---

- permet de:
  - développer la confiance en soi...
  - gagner en assurance pour être plus convainquant

(je connais..., Je suis capable de ..., je comprends..., je sais faire..)

- D'être plus convainquant, persuasif

# Connaître ses points faibles

## ■ Permet:

- d'anticiper les situations difficiles et d'apprendre ( de travailler ) à mieux les contrôler

## Exemples:

- manque de concentration dans le 3ème quart temps...
- précipitation dans les situations conflictuelles...
- centration excessive sur le jeu autour du ballon

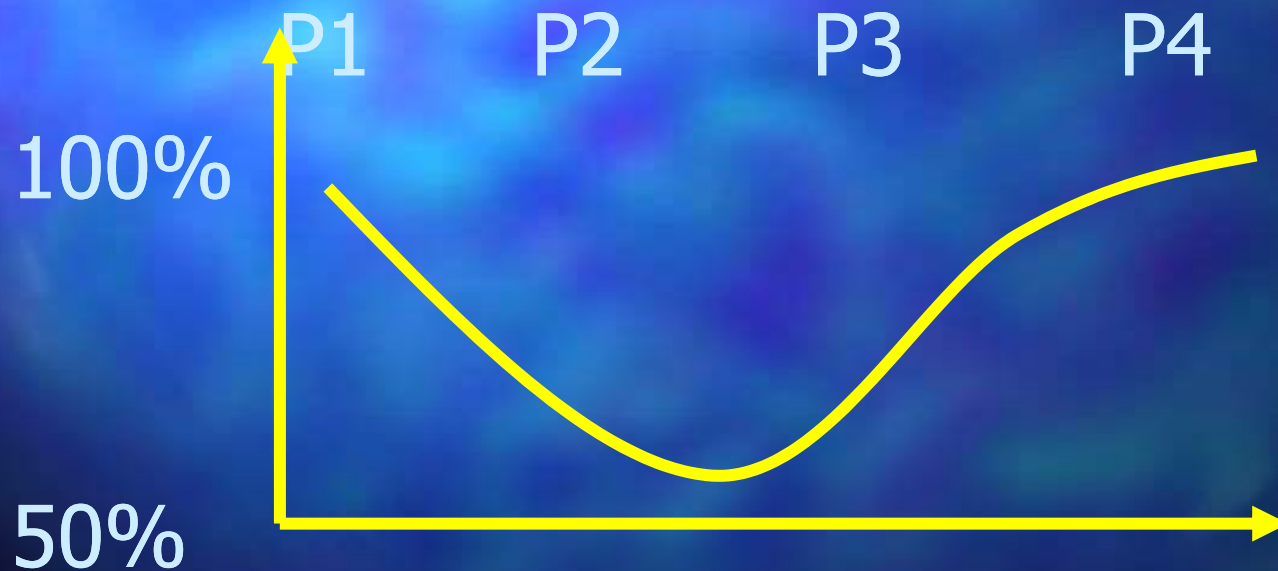
- Nous sommes tous différents, par conséquent, chacun doit travailler spécifiquement ce qui le concerne
- Néanmoins, quelques points communs concernent l'ensemble des arbitres et devraient permettre d'éviter certaines erreurs.


# Le contrôle du jeu passe par:

- 1. La constance sur la rencontre et la régularité sur une saison
- 2. l'adaptation au rythme de la rencontre
- 3. l'adaptation des niveaux d'exigence des deux arbitres

# La régularité la constance

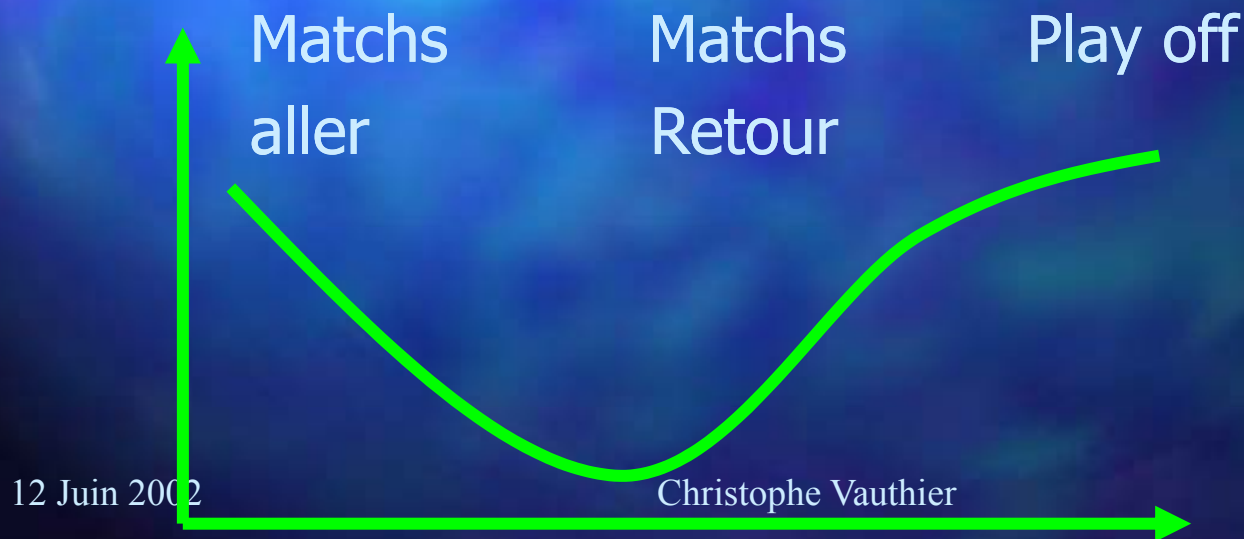
- Gérer sa concentration sur toute la durée de la rencontre



- 
- Soyez présent et cohérent particulièrement dans le money time.
  - C'est n'est qu'au moment du signal de fin de temps de jeu que vous pourrez relacher votre attention.

# La régularité dans le temps crée la réputation de l'arbitre

- Il est préférable d'être à 85% de ses possibilités sur toute une saison plutôt que de faire des matches à 100% et d'autres à 65%



# L'adaptation aux rythmes de la rencontre

niveau de tolérance théorique souhaité

évolution de l'intensité et de la fréquence des contacts

niveau d'intervention des arbitres



Money time

12 Juin 2002

changement de rythme de la rencontre

Christophe Vauthier

12

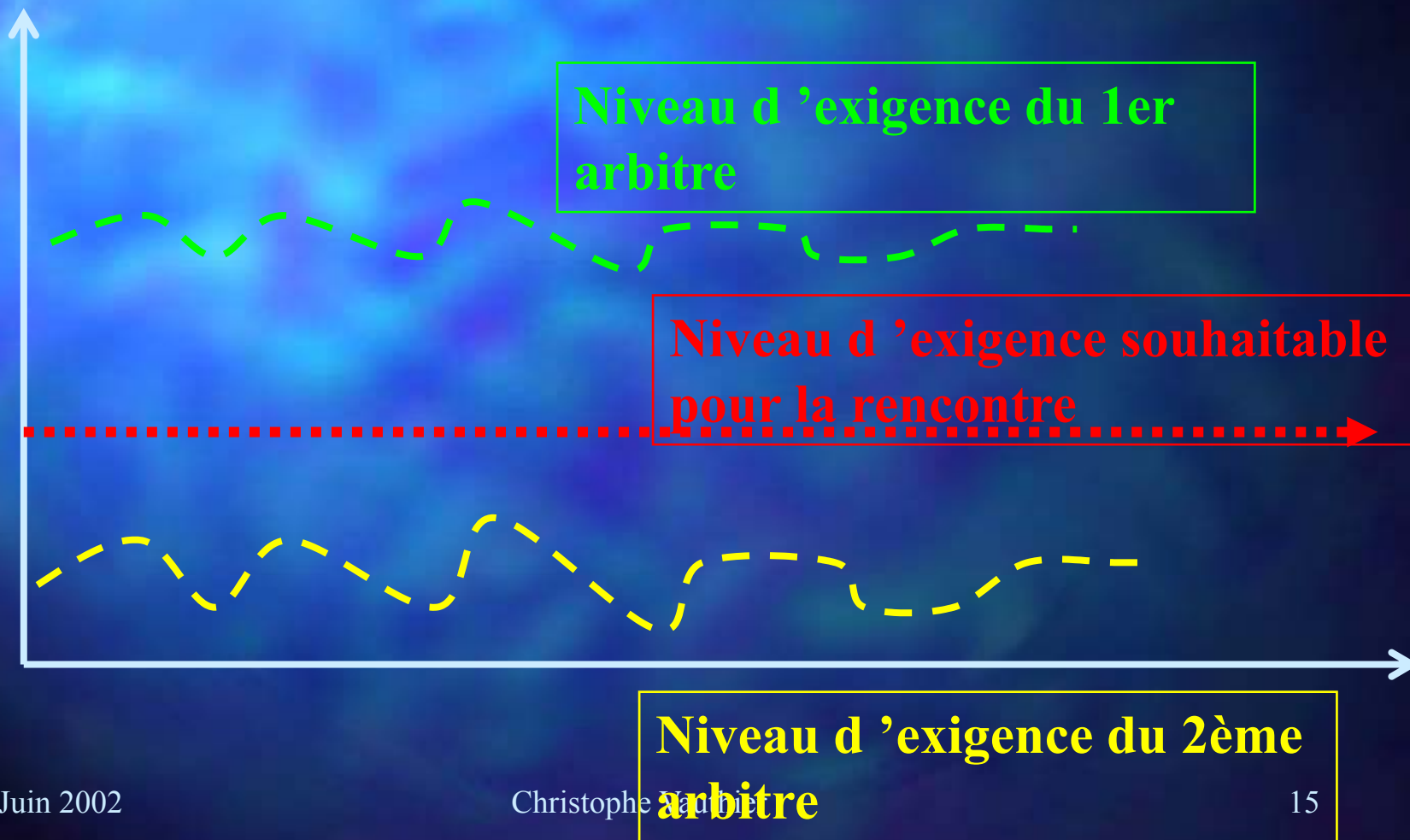
# Conséquences

---

- Soyez vigilant sur les changements de rythme d'une rencontre
- Anticipez l'imprévu pour être en avance sur les joueurs.
- Recherchez les indices déclencheurs d'un changement de rythme ou de ton d'une rencontre.

- 
- Ne vous laissez pas endormir par la monotonie d'une rencontre sans histoire


# Adaptation au niveau d'arbitrage de son collègue



# Réaliser un travail cohérent en équipe dès les premiers coups de sifflets

- Discuter de votre niveau d'arbitrage avant la rencontre
  - ne pas hésiter à communiquer au cours de la rencontre pour vous recadrer
  - Soyez honnête avec vous même
  - Soyez honnête avec votre collègue

- il faut être cohérent avec les deux équipes....
  - Ne forcez pas votre coup de sifflet si rien ne se passe dans votre zone de responsabilité pendant plusieurs minutes
  - Faîtes vite le point si votre collègue vient siffler chez vous. Trouvez vite une explication cohérente....c 'est vous ou c 'est lui?

- 
- Ne gardez pas sur le cœur un jugement négatif sur votre collègue
  - Faîtes passer votre message... mais préservez votre collègue.

# Gagner la confiance des entraîneurs et joueurs pour contrôler le jeu

# Avant le match

---

- Vous êtes jugés dès que vous entrez en contact avec les gens:
  - Respectez les
  - Votre attitude doit inspirer confiance
  - regardez vos interlocuteurs
- Le climat de confiance s'instaure par de l'assurance et de l'écoute.

# Au début de la rencontre

---

- Soyez dans le match (a) dès le départ (dégagez une force, de l'énergie par vos déplacements, vos coups de sifflet et votre gestuelle)
- Donnez vos limites dès vos premiers coups de sifflet.
- « utilisez un arbitrage préventif (b) »
- sentez les impacts de vos décisions.

- 
- Sifflez l'évidence
  - Evitez les coups de sifflet inutiles
  - Ressentez les réactions des entraîneurs et joueurs pour mieux les comprendre.

# Au cours du jeu:

## (a) rentrez dans le match

- Arrêter les problèmes avant qu'ils ne démarrent ( anticipation, vigilance)
- Guidez les équipe dans la bonne direction (par rapport à l'esprit des règles, faites accepter vos décisions)
- Ne mettez pas le feu où il n'est pas: différencier informer et sanctionner dans votre gestuelle

- (b) Utilisez un arbitrage préventif
  - informez , prévenez si c 'est possible
  - puis laissez les joueurs prendre leurs responsabilités s 'il ne veulent pas s 'adapter.

# À la 3ème période

---

- Attention au changement de tempo, de rythme de la rencontre
- Soyez vigilant

# à la 4ème période

- Comprenez les enjeux et les impacts de la fin de match:
  - 1) Les gens ne se souviennent que des erreurs de l'arbitre en fin de rencontre
  - 2) Une erreur à cette période a plus de conséquences sur le résultat d'une rencontre
  - 3) elle accentue les images négatives sur l'arbitre

# Conséquences

- Aucune décision ne doit laisser penser que vous avez décidé de l'issue de la rencontre
- préparez vous à faire un sans faute.
- les joueurs se fatiguent, les contacts et interventions des joueurs sont moins précises
- N'attendez pas la fin de la rencontre pour prendre vos responsabilités

# Le « money time »

- Soyez sûr à 110% de vos décisions. Vous devez tout voir!
- Si la pression augmente le niveau d'arbitrage doit rester le même. Ne montez pas le niveau d'exigence de votre arbitrage...l'engagement physique plus dense n'implique pas de fautes systématiques...A même contact , même sanction

# fin de rencontre

---

- Sortez du terrain digne
- Vous devez avoir donné le meilleur de vous-même.
- Votre jugement doit être sans faille.

# Conclusion

---

- Soyez constant, cohérent sur toute la durée de la rencontre
- Définissez dès le départ le niveau de tolérance et maintenez le.

- Réalisez un travail d'équipe en étant à l'écoute de votre partenaire: calez vous!
- Soyez régulier et anticipez les changements de rythme de la rencontre pour être présent au bon moment...
- Sifflez l'évidence... ce est qui est bon pour le jeu.
- Dégagez une force, de la conviction tout en restant à l'écoute.