



FFBB

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL

E-learning before  DETB - Développement psychologique du joueur.

Auteur, Quentin Ott.

Juillet 2022.

BURGER QUIZ

Hello, bienvenue dans ce module de formation sur le développement psychologique du joueur. Avant de rentrer dans le vif du sujet, j'aimerais connaître quelques-unes de tes idées à propos de cette thématique. Alors installe-toi confortablement et réponds aux questions suivantes de manière instinctive et naturelle - je te rassure, rien n'est évalué - on prend juste la température !

Plusieurs réponses possibles.

Question n°1 : A propos du développement psychologique du joueur, quelle réponse te correspond le plus.

1. Je développe de manière régulière les compétences psychologiques de mes joueurs.

2. J'ai quelques notions mais j'ai du mal à les appliquer de manière concrète.
3. J'ai du mal à me représenter de manière pratique ce développement psychologique.
4. La psychologie, qu'est ce que c'est ?

Question n°2 : Qu'est ce que l'OMS ?

1. L'organisation militaire et sociale.
2. L'organisation mondiale de la santé.
3. L'organisation mondiale de la solidarité.
4. Franchement, j'en ai aucune idée.

Réponse : 2, elle est à l'origine du travail sur le développement des compétences psycho-sociales.

Question n°3 : Quelle est la définition des compétences psycho-sociales ?

1. Ce sont des compétences permettant de réduire la fatigue et d'améliorer la récupération des joueurs.
2. Ce sont des aptitudes psychologiques essentielles au bien-être des individus.
3. Ce sont des aptitudes visant à développer uniquement la gestion des émotions.
4. Elles sont au nombre de 10, et sont présentées par couple.

Réponse : 2 + 4. Les dix compétences psycho-sociales sont les suivantes : savoir résoudre des problèmes et savoir prendre des décisions, avoir une pensée créatrice et avoir une pensée critique, savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations inter-personnelles, avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres, savoir gérer son stress et savoir gérer ses émotions.

Question n°4 : Le développement des compétences psycho-sociales dans le cadre de l'entraînement sportif peut avoir un impact direct sur la performance, vrai ou faux ?

Réponse : vrai, les compétences psycho-sociales sont des aptitudes psychologiques essentielles aux individus et par conséquent aux joueurs.

Question n°5 : Compléter le texte à trous.

Un joueur complet de Basket-ball doit développer des habiletés (1), des habiletés (2), des habiletés (3) et des habiletés (4).

Réponse :

1 = techniques et tactiques liées à l'activité Basket-ball.

2 = physiques

3 = mentales

4 = psychologiques ou de vie

Question n°6 : Parmi les propositions suivantes, lesquelles font parties des habiletés mentales du joueur (entre autres) ?

1. Le plaisir et la concentration.
2. L'équilibre et la coordination.
3. L'estime de soi.
4. La planification.

Réponse 1 + 3.

Question n°7: Parmi les propositions suivantes, lesquelles font parties des habiletés de vie du joueur (entre autres) ? Pour t'aider, ces habiletés sont transférables dans la vie de tout les jours en tant qu'individu.

1. Le placement des appuis.
2. La prise de décisions et la prise d'initiatives.
3. L'autonomie de travail.
4. La communication avec autrui.

Réponse 2 + 3 + 4.

Question n°8 : Concernant la catégorie d'entraînement U7/U9, quelles sont les deux compétences psychologiques et sociales à développer en priorité ?

1. La communication et le leadership.
2. La prise d'initiatives et la connaissance de soi.
3. La créativité et des attitudes positives.

Réponse : 3. Tu le verras en cours mais en lien avec les caractéristiques du public U7/U9, les deux compétences prioritaires à développer sont la créativité et des attitudes positives.

Question n°9 : Concernant la catégorie d'entraînement U17 et Seniors, quelle est la compétence permettant de veiller à l'intégrité physique et mentale des joueurs ?

1. La gestion du surentrainement.
2. La connaissance de soi.
3. La concentration.

Réponse : 1, la gestion du surentrainement. Tu aborderas dans le dernier chapitre les caractéristiques et les signes du surentrainement - identifiables par l'entraîneur - et permettant de veiller à l'intégrité physique et mentale des joueurs.

Question n°10 : Quel pays a été à l'origine du développement à long terme de l'athlète en ayant une approche systémique du développement du jeune basketteur ?

1. La France
2. La Norvège
3. La Nouvelle-Zélande
4. La Canada

Réponse : 4, Le Canada a été le pays fondateur du DLTA (Développement à Long terme de l'athlète) qui est un programme permettant de mieux connaître son public via les caractéristiques physiques, motrices, psychologiques et cognitifs et par conséquent de mieux l'entraîner. Le DLTA se base sur le développement d'une pyramide à 4 faces : les habiletés techniques et tactiques liées à l'activité, les habiletés physiques, les habiletés de vie/psychologiques et les habiletés mentales.

Documents théoriques, e-learning

Vidéo capsule présentation des Compétences psycho-sociales 

<https://www.youtube.com/watch?v=L76E8JEdIAM>

Source : «Pôle ressources en promotion de la santé de Bretagne» : <https://promotionsantebretagne.fr>

Auteur : Marine Spaak

Document de présentation du DLTA 2.0, Canada.



DLTA Canada.pdf

PDF Document

1,9 MB

Quentin
Ott