



# FFBB

## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL

Quizz de fin de module DETB - Développement psychologique du joueur.

---

Auteur, Quentin Ott.

Juillet 2022.

---



---

Cocher les réponses, plusieurs réponses sont possibles.

**Question n°1 :** « Chez les enfants de 8 ans, la capacité d'attention est : »

1. Très courte, de l'ordre de quelques minutes.

2. Moyenne, de l'ordre de plusieurs minutes.
3. Très grande, de l'ordre de plusieurs heures.

Réponse : 1, très courte de l'ordre de quelques minutes.

**Question n°2 :** « *Qu'est ce que cela implique pour l'entraîneur ?* »

1. Il est important de donner des consignes longues et variées.
2. Il est important de donner des consignes courtes, claires et simples.
3. Il est important de laisser courir les enfants pendant de longue période avec peu de récupération.

Réponse : 2, il est important de donner des consignes courtes, claires et simples.

**Question n°3 :** « *Quelles sont les deux compétences psycho-sociales à développer en priorité chez les enfants de 8/9 ans ?* »

1. La créativité et les attitudes positives.
2. La prise d'initiatives et la prise de décision.
3. La confiance en soi et la confiance en autrui.

Réponse : 1, la créativité et les attitudes positives.

**Question n°4 :** « *A cet âge, les enfants n'ont pas du tout envie d'être le centre d'intérêt et d'attention de ceux qui les entourent, vrai ou faux ?* »

Réponse : Faux, c'est totalement l'inverse.

**Question n°5 :** « *Concernant la catégorie Apprendre à s'entraîner (Garçons 9-12 ans et Filles 8-11 ans), quelles sont les affirmations qui sont vraies ?* »

1. Les garçons peuvent être très compétitifs et valorisent des compétences élevées.
2. Les athlètes commencent à prendre conscience de leurs propres émotions.
3. Les filles fluctuent dans leurs amitiés et ne valorisent des compétences que dans une moindre mesure. Elles ont une plus grande connaissance de soi.
4. L'esprit critique est fortement développé.

Réponse 1 +3.

**Question n°6 :** « *Toujours dans cette même catégorie, quelles sont les compétences psycho-sociales à développer en priorité ?* »

1. La créativité et l'imagination.
2. La concentration.

3. La communication.
4. La confiance en autrui.

Réponse 2 + 4.

**Question n°7 :** « Cite une situation pédagogique permettant de développer la capacité de concentration des jeunes athlètes ».

1. La visualisation.
2. La technique de Schneeder mann.
3. La méditation.
4. La prise de parole.

Réponse : 1 ou 3, la visualisation ou la méditation.

**Question n°8 :** Compléter le texte à trous.

*La prise d' (1) et la prise de (2) sont des éléments centraux à prendre considération dans la construction des séances auprès des jeunes basketteurs.*

1 = initiatives

2 = décisions

**Question n°9 :** « Cite une situation pédagogique permettant de développer la confiance en autrui ».

1. Blind challenge, travailler à deux avec les yeux fermés.
2. Lego challenge, construire un château de legos.
3. Rattrapes-moi si tu peux, se laisser tomber en arrière avec un camarade dans le dos.

Réponse 1 ou 3.

**Question n°10 :** « Parmi ces affirmations, lesquelles sont en lien avec la catégorie S'entraîner à s'entraîner (Garçons 12 à 16 ans et Filles 11 à 15 ans) ».

1. La notion de l'échec peut-être une notion difficile à aborder pour certains participants.
2. Les athlètes commencent à prendre conscience de leurs propres émotions.
3. À ce stade, les athlètes sont capables de coopérer et d'accepter une certaine responsabilité.
4. Les athlètes développent de nombreuses qualités de communication, verbales et non-verbales.

Réponse 1 + 2 + 3.

**Question n°11 :** Parmi les émotions suivantes, laquelle est en lien avec la gestion de l'échec ?

1. La souffrance et la joie.
2. La colère et la surprise.

3. La peur et la frustration.
4. La déception et la tristesse.

Réponse 3, la peur et la frustration.

**Question n°12 :** Quels sont les outils permettant d'aborder la gestion des émotions avec les joueurs ?

1. Le jeu Feelin'.
2. La méditation.
3. Les vidéos de motivation.

Réponse : Le jeu Feelin' est un excellent moyen de développer la prise de parole des jeunes joueurs à travers la thématique des émotions. C'est un levier de parole qui peut-être utilisé de manière pertinente par l'entraîneur.

**Question n°13 :** *Le développement de l'autonomie de travail est une compétence à inculquer dès le plus jeune âge chez le basketteur, vrai ou faux ?*

Réponse : vrai, c'est une compétence essentielle à développer chez le jeune basketteur.

**Question n°14 :** *Parmi les affirmations suivantes, lesquelles correspondent à une caractéristique du public « S'entraîner à s'entraîner (U15) » ?*

1. Le focus orienté sur soi diminue au fil des années.
2. Les jeunes joueurs sont désireux de se perfectionner et de développer des nouvelles compétences.
3. Le rythme et la fréquence des séquences d'entraînement sont plus élevés.

Réponse : 2.

**Question n°15 :** Qu'est ce que cela implique pour l'entraîneur ?

1. L'individualisation de la formation est nécessaire. Il est nécessaire de disposer d'une variété de méthodes pour mesurer le succès afin de maintenir la motivation.
2. Le renforcement positif est impératif. L'entraîneur doit être capable de démontrer avec précision des compétences spécifiques. Le retour audiovisuel aidera au processus d'apprentissage.
3. Mettre en place des situations permettant de travailler en équipe et le fait d'avoir confiance sur les capacités de chacun.

Réponse 1 + 2.

**Question n°16 :** Parmi affirmations, lesquelles sont vraies ?

1. Savoir résoudre des problèmes et savoir prendre des décisions sont deux compétences psychosociales qui vont de pair.

2. Laisser le choix d'options de travail aux joueurs peut-être un bon moyen de développer leurs prises de décisions et leur autonomie de travail.
3. La communication et la créativité sont deux compétences psycho-sociales qui vont de pair.

Réponse : 1 + 2.

**Question n°17 :** « Selon toi, quelles sont les qualités indispensables pour être un leader ? »

1. Le charisme.
2. L'empathie.
3. La communication.
4. L'écoute.

Réponse : toutes les réponses.

**Question n°18 :** « Quels sont les signes du surentrainement ? ».

1. Des crises d'angoisse régulières.
2. Des troubles de l'humeur et des difficultés à trouver le sommeil.
3. Une perte de poids et un manque d'appétit.
4. Une baisse notable de motivation.

Réponse 2 + 3 + 4.

**Question n°19 :** Parmi les affirmations suivantes, lesquelles correspondent à une caractéristique du public « S'entraîner à la compétition » ?

1. L'influence du groupe de pairs reste une force puissante.
2. La notion de l'échec peut-être une notion difficile à aborder pour certains participants.
3. Les garçons peuvent être très compétitifs et valorisent des compétences élevées. Les filles fluctuent dans leurs amitiés et ne valorisent des compétences que dans une moindre mesure. Elles ont une plus grande connaissance de soi.

Réponse 1.

**Question n°20 :** Au stade de développement « S'entraîner à la compétition », les athlètes peuvent passer beaucoup de temps ensemble, les interactions sociales diverses s'accroissent. Qu'est ce que cela implique ?

1. La prise de responsabilité et la prise de décisions sont des notions à développer de manière prioritaire.
2. L'athlète doit être capable d'exprimer ses besoins et d'écouter les attentes.
3. Développer la capacité à communiquer au sein d'un groupe et à être à l'aise dans les relations interpersonnelles.

Réponse 2 et 3.

Quentin  
Ott