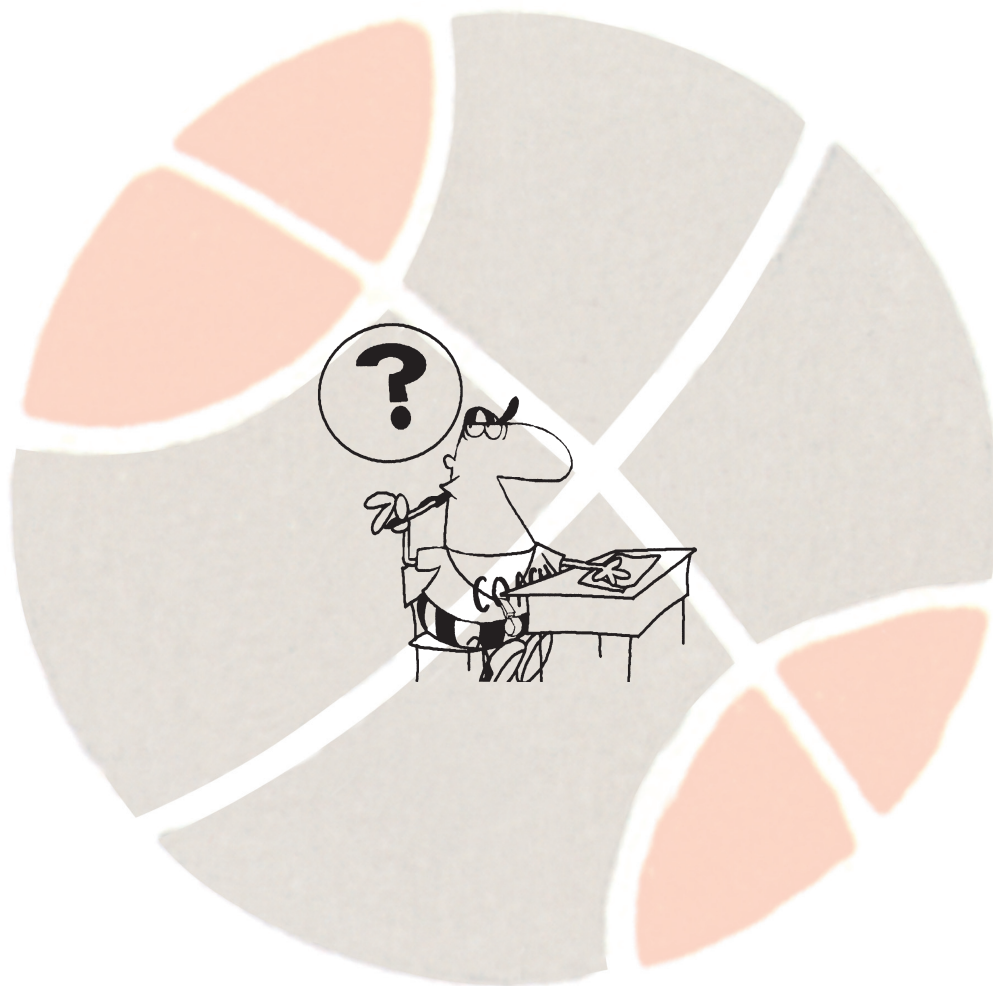


APPENDICE

LES SOLUTIONS ET LES COMMENTAIRES SUR LES EXERCICES DE TEST



EXERCICE DE TEST 1

QUESTION	COMMENTAIRE
1	En général, pratiquer un sport est une activité saine, mais ce n'est pas toujours le cas. Les sports peuvent provoquer des blessures si on ne les pratique pas correctement. Le rôle de l'entraîneur sera donc fondamental pour que la pratique du sport soit bénéfique.
2	Il y aura toujours des blessures, mais l'entraîneur peut réduire les risques s'il programme et dirige correctement les activités sportives des joueurs.
3	Le basket offre aux jeunes joueurs l'occasion de développer des habitudes saines, comme par exemple l'hygiène, avoir une alimentation équilibrée ou faire attention à soi.
4	Il faut accepter un niveau raisonnable d'engagement pour que les sports aient une valeur éducative.
5	Le basket offre une merveilleuse occasion aux jeunes joueurs d'apprendre à travailler en équipe et d'accepter des responsabilités individuelles dans le contexte du groupe. L'entraîneur devrait en tirer parti en insistant sur deux aspects : le travail en équipe et la responsabilité individuelle.
6	Le basket devrait aider les jeunes joueurs à apprendre à respecter leurs adversaires. L'entraîneur ne devrait jamais permettre à ses joueurs de développer un sentiment de mépris ou d'hostilité par rapport à leurs rivaux.
7	Les jeunes joueurs devraient apprendre à respecter les arbitres et l'entraîneur devrait leur servir de modèle. Il n'est donc pas bon que l'entraîneur discute les décisions d'un arbitre.
8	La compétition est un instrument éducatif qu'il faut utiliser en conséquence. Les joueurs devraient apprendre à lutter, à gagner et à perdre. Si on ne peut pas gagner une compétition et que l'entraîneur décide de se retirer, il gaspille une excellente occasion de formation.
9	L'entraîneur est un très bon modèle pour ses joueurs et doit donc se comporter correctement. L'entraîneur devrait faire preuve de respect et de solidarité envers ses joueurs, leurs adversaires et les arbitres car il donnera ainsi un excellent exemple à ses joueurs.
10	Le basket peut être une excellente expérience éducative pour de jeunes joueurs mais, pour ce, il faut que les managers et l'entraîneur agissent correctement.

EXERCICE DE TEST 2

QUESTION	COMMENTAIRE
1	L'entraîneur peut considérablement augmenter les ressources psychologiques de ses joueurs s'il en tient compte lorsqu'il organise et dirige les activités de son équipe.
2	Le développement cognitif des jeunes joueurs sera stimulé par une présentation adéquate des exercices d'entraînement de basket.
3	En général, les séances monotones d'entraînement n'offrent pas une stimulation suffisante pour développer la capacité d'attention des jeunes joueurs. L'entraîneur devrait donc éviter ce genre d'entraînement.
4	La perception de contrôle est essentielle dans le processus de formation des joueurs. L'entraîneur peut développer la perception de contrôle liée aux résultats que les joueurs obtiennent par le biais de ce comportement. Les joueurs se rendent alors compte qu'ils peuvent contrôler les résultats de leur propre comportement.
5	Les expériences « de succès contrôlé » se produisent lorsque les joueurs attribuent leurs résultats positifs à leur propre comportement, qui est contrôlable, et non pas à des facteurs extérieurs ou à des comportements sur lesquels ils ont peu d'emprise. Ces expériences sont surtout importantes pour renforcer la confiance en soi.
6.	Les expériences « d'échec contrôlé » se produisent lorsque les résultats obtenus ne sont pas favorables, mais que les joueurs sentent que leur comportement leur permettra de contrôler le processus et qu'ils atteindront les résultats souhaités. Ils apprennent en outre ainsi des choses intéressantes pour le futur. Les « échecs contrôlés », combinés avec des expériences de « succès contrôlés » peuvent s'avérer très précieux pour consolider la confiance en soi des jeunes joueurs.
7	Le fait de comprendre ce que l'on doit faire renforce la perception de contrôle. Lorsque l'entraîneur explique clairement l'exercice, il aide les joueurs à augmenter leur perception de contrôle.
8	Lancer des défis que les joueurs considèrent atteignables permet de construire une confiance en soi suffisamment forte pour relever ces défis. Les relever permettra de consolider la confiance des joueurs dans le futur. Il est donc très important pour l'entraîneur de lancer des défis que les joueurs peuvent relever afin de renforcer leur confiance en eux.
9	Lorsque la perception de soi que possède un jeune joueur (concept de soi) et son auto-estime dépendent, en grande partie, de ses réussites en sport, il sera très vulnérable émotionnellement. Dans ces conditions, il est probable que les activités sportives seront très stressantes pour les joueurs, ce qui augmentera le risque de faibles performances, de blessures et, éventuellement, d'effets négatifs sur leur santé et leur développement psychologique. C'est pour cela que l'entraîneur qui travaille avec de jeunes joueurs devrait faire tout ce qui est en son pouvoir pour que le concept de soi et l'auto-estime de ses joueurs ne dépendent pas de leurs réussites dans le domaine des sports.
10	Les commentaires de l'entraîneur peuvent influencer le concept de soi des jeunes joueurs et leur auto-estime. Il devrait donc faire particulièrement attention à les respecter, à éviter des commentaires qui réduisent leur concept de soi et leur auto-estime et à en utiliser d'autres pour les renforcer.

EXERCICE DE TEST 3

QUESTION	BONNE RÉPONSE	COMMENTAIRE
1	Vrai	Relever des défis attrayants est l'une des expériences les plus gratifiantes que peuvent vivre les jeunes joueurs. Il faut donc l'utiliser fréquemment dans les activités sportives.
2	Faux	Certains joueurs possèdent plus de contrôle d'eux-mêmes que d'autres, mais ils peuvent tous améliorer ce capital si l'entraîneur profite des occasions qui se présentent pendant les séances d'entraînement et les matchs. L'entraîneur devrait essayer d'augmenter le contrôle que ses joueurs ont d'eux-mêmes au lieu de penser que cela se fera tout seul.
3	Faux	S'amuser est une expérience très positive pour n'importe quelle équipe de basket, pas uniquement pour les équipes de mini-basket.
4	Faux	Une spécialisation précoce n'augmente pas les possibilités des joueurs d'entrer plus tard dans une équipe professionnelle d'élite. En fait, dans la plupart des cas, cela limite les possibilités du joueur.
5	Faux	L'entraîneur de jeunes joueurs ne devrait pas imiter les entraîneurs d'élite mais adopter son propre style de travail en tenant compte des objectifs formatifs de son équipe.
6	Vrai	Pouvoir contrôler une expérience est très important pour n'importe quel joueur, mais plus particulièrement pour les jeunes joueurs. L'entraîneur d'une jeune équipe devrait donc provoquer ces expériences de contrôle chez ses joueurs.
7	Vrai	Un entraîneur qui travaille avec de jeunes joueurs doit les traiter avec dignité et respect, ne jamais les insulter, les mépriser ou se moquer d'eux.
8	Faux	Un entraîneur est un expert en basket, mais lorsqu'il travaille avec des jeunes, il doit accepter sa responsabilité dans leur formation, cette dernière est complémentaire de celle des professeurs et des parents.

EXERCICE DE TEST 4

QUESTION	RÉPONSE CORRECTE
1	Objectif final intra-groupe.
2	Objectif final intra-individuel pour un joueur ou objectif final intra-groupe pour toute l'équipe.
3	Objectif de performance.
4	Objectif de performance.
5	Objectif de performance.
6	Objectif final inter-individuel.
7	Objectif de performance.
8	Objectif final intra-individuel pour un joueur ou objectif final intra-groupe pour toute l'équipe.
9	Objectif de performance.
10	Objectif de performance.

EXERCICE DE TEST 5

QUESTION	RÉPONSE CORRECTE	COMMENTAIRE
1	Vrai	Si l'entraîneur et les joueurs décident ensemble des obligations des joueurs, les joueurs apprendront à accepter leurs responsabilités et leur engagement sera plus solide.
2	Faux	Les règles de travail devraient être établies dès le début parce qu'elles favorisent le fonctionnement correct de l'équipe et évitent de nombreux problèmes.
3	Vrai	Le macrocycle de la saison devrait être divisé en plusieurs périodes appelées mésocycles. Ces derniers devraient être divisés en périodes d'une ou deux semaines appelées microcycles.
4	Faux	Il faut combiner correctement les objectifs finaux et de performance pour maximaliser les bénéfices que l'on peut obtenir à partir de ces buts, les deux sont importants. Cependant, les objectifs de performance sont plus utiles parce qu'ils ont trait au comportement des joueurs eux-mêmes et sont donc plus contrôlables. Les objectifs de performance sont la seule manière dont disposent les joueurs pour influencer les objectifs finaux.
5	Vrai	Les objectifs devraient être attractifs pour motiver les joueurs, mais aussi réalistes pour que les joueurs perçoivent qu'ils peuvent les atteindre.
6	Vrai	Lorsque l'entraîneur prévoit une séance d'entraînement, il devrait tenir compte de la charge du travail physique le plus approprié.
7	Faux	En général, le volume devrait être plus important que l'intensité pendant les premières semaines de la saison.
8	Faux	L'entraîneur devrait contrôler la pression psychologique des séances d'entraînement, de même que la charge du travail physique ou des contenus techniques et de tactique.
9	Vrai	Les exercices courts évitent de fatiguer l'attention des joueurs.
10	Faux	Pour les équipes de jeunes joueurs (mini-basket et 13 à 14 ans), l'entraîneur ne devrait pas adapter son programme d'entraînement pour préparer un match. Il ne doit pas non plus le faire pour tous les matchs d'une saison des 15 à 18 ans.

EXERCICE DE TEST 6

QUESTION	RÉPONSE CORRECTE	COMMENTAIRE
1	Faux	L'entraîneur doit décider des objectifs de la séance d'entraînement avant qu'elle ne commence, ainsi que des exercices et des contenus adéquats pour parvenir aux objectifs.
2	Faux	S'amuser et respecter des règles n'est pas incompatible. Utiliser des règles adéquates rend un exercice amusant.
3	Faux	Les stimuli précédents d'un exercice sont inclus dans l'exercice. Ils existent avant que le comportement du joueur n'intervienne.
4	Faux	Lorsque l'on travaille avec de jeunes joueurs, il faut diversifier les objectifs et la structure des exercices.
5	Vrai	En général, les exercices qui ont un lien entre eux permettent de mieux profiter d'un entraînement.
6	Vrai	Au cours des séances d'entraînement, on peut organiser des exercices compétitifs entre joueurs ou groupes de joueurs ainsi qu'entre un joueur ou un groupe contre lui-même.
7	Faux	Les exercices compétitifs doivent avoir un but, il est important de contrôler les objectifs et les contenus d'un exercice.
8	Faux	Les équipes de mini-basket doivent surtout réaliser des exercices d'apprentissage, la préparation spécifique pour un match n'est pas appropriée pour elles.
9	Faux	Tous les exercices d'une séance d'entraînement ne devraient pas exiger une attention élevée. L'entraîneur doit combiner des exercices plus ou moins intenses pendant la séance.
10	Faux	Travailler en petits groupes simultanés est une bonne stratégie car les joueurs participent plus et peuvent assumer une responsabilité individuelle supérieure.
11	Vrai	On peut, entre autres, utiliser ce procédé pour contrôler l'entraînement. Il est simple et efficace de comparer le travail réalisé pendant une séance récente avec le travail programmé auparavant.
12	Vrai	En général, il vaut mieux combiner les objectifs d'attaque et de défense pour profiter au mieux d'une séance d'entraînement.

EXERCICE DE TEST 7

QUESTION	RÉPONSE CORRECTE	COMMENTAIRE
1	Faux	Il ne faut jamais ridiculiser un enfant devant ses coéquipiers. Ce n'est en outre pas une bonne stratégie pour motiver les joueurs.
2	Faux	Il ne suffit souvent pas d'expliquer aux joueurs ce qu'ils doivent faire pour qu'ils le réalisent. Il faut leur montrer afin qu'ils comprennent mieux et développer un programme d'entraînement pour guider les joueurs dans leur apprentissage.
3	Vrai	L'entraîneur devrait évaluer et souligner le comportement des joueurs plutôt que les résultats obtenus.
4	Vrai	Les joueurs d'élite peuvent s'avérer être de bons modèles pour de jeunes joueurs si l'on met l'accent sur le comportement concret qu'ils doivent observer et imiter.
5	Faux	Pendant les exercices d'entraînement, l'entraîneur devrait se concentrer uniquement sur les objectifs de cet exercice ; il ne devrait donc corriger que les erreurs liées aux objectifs et ignorer les autres.
6	Faux	Les joueurs n'apprennent pas plus rapidement (ou mieux) si l'entraîneur leur explique constamment ce qu'ils doivent faire. L'entraîneur devrait utiliser des stratégies appropriées pour que les joueurs prêtent attention aux exercices.
7	Vrai	Noter les performances est une très bonne manière d'aider les joueurs à se concentrer sur leur comportement.
8	Vrai	Le feedback est une très bonne stratégie dans le processus d'apprentissage. Il permet, entre autres, aux joueurs, même très jeunes, de contrôler leurs propres progrès.
9	Faux	La motivation positive et négative permet d'acquiescer un comportement. Il ne faut pas confondre la motivation négative et les punitions.
10	Vrai	Il faut appliquer la motivation dès que possible après le comportement que l'entraîneur souhaite consolider.
11	Vrai	La motivation sociale est un instrument très puissant lorsque l'on travaille avec de jeunes joueurs. L'entraîneur devrait l'utiliser à profusion.
12	Faux	L'économie de récompense est une stratégie efficace et appropriée pour des équipes de tous les âges.
13	Faux	L'objectif des stratégies de punition est d'éliminer les comportements inappropriés comme, par exemple, réprimander un coéquipier ou discuter les décisions d'un arbitre.
14	Vrai	Lorsque l'on applique une punition pour éliminer un comportement, il faut appliquer, en même temps, une motivation pour consolider le comportement alternatif.

EXERCICE DE TEST 8

QUESTION	COMMENTAIRE
1	C'est une bonne idée que les joueurs se regroupent rapidement sur la ligne de touche ou le banc.
2	Il est bon que les joueurs puissent boire de l'eau et se détendre pendant quelques secondes avant que l'entraîneur ne se mette à parler.
3	En général, l'entraîneur devrait être la seule personne à parler pendant les temps morts.
4	Gronder les joueurs pour des erreurs commises dans des mouvements précédents n'est pas très productif en général. Il vaut mieux utiliser les temps morts constructivement pour préparer la suite du match.
5	C'est une bonne stratégie de mettre en exergue les actions efficaces que l'entraîneur souhaite que les joueurs répètent.
6	Ce n'est pas une bonne idée de parler rapidement pour dire beaucoup de choses. L'entraîneur devrait accepter qu'il ne peut pas tout dire. Il doit donc choisir les messages les plus importants et les transmettre sans hâte.
7	L'entraîneur devrait essayer d'attirer l'attention des joueurs sur le comportement le plus important pour la période suivante de participation active.
8	En général, il vaut mieux que l'entraîneur ne rappelle pas à ses joueurs qu'ils doivent gagner, il doit plutôt distraire leur attention du score et se concentrer sur les comportements qu'ils peuvent contrôler.
9	Il ne faut pas se moquer d'un joueur pour provoquer une réaction et ainsi le pousser à mieux jouer. Les effets de cette mesure, en dehors du match, peuvent être très négatifs.
10	Si l'entraîneur considère qu'il n'a pas suffisamment de temps pour dire tout ce qu'il souhaite à ses joueurs, c'est parce qu'il veut en dire trop long et n'a pas choisi les points les plus importants.
11	Il est recommandé que l'entraîneur termine le temps mort par quelques mots d'encouragement pour ses joueurs.

EXERCICE DE TEST 9

QUESTION	COMMENTAIRE
1	L'entraîneur devrait avoir une attitude objective, positive et constructive pendant les matchs. S'il relève plus les aspects négatifs que les positifs, il devrait penser à changer d'attitude.
2	Un entraîneur qui a tendance à se fâcher lorsque ses joueurs se trompent doit réfléchir sur ce point. Les erreurs font partie du match et l'entraîneur doit apprendre à les tolérer et à les gérer avec l'attitude objective, positive et constructive qui devrait dominer lorsqu'il dirige un match.
3	L'entraîneur devrait motiver les joueurs lorsqu'ils essaient de corriger un comportement, même s'ils n'y parviennent pas. Ils continueront ainsi à essayer.
4	Pendant un match, l'entraîneur devrait encourager les joueurs même s'ils font des fautes et attirer rapidement leur attention sur ce qui se passe à ce moment-là.
5	Un entraîneur ne peut pas évaluer les performances de ses joueurs à partir du score final.
6	L'entraîneur devrait laisser jouer les enfants sans leur dire constamment ce qu'ils doivent faire.
7	L'entraîneur ne devrait pas insulter ou se moquer des joueurs.
8	Pour des raisons de stratégie, l'entraîneur doit tenir compte du score, mais il doit aussi pouvoir diriger le match d'une manière objective, indépendamment du fait que le score est favorable ou non pour son équipe.
9	L'entraîneur qui insulte un arbitre ou conteste sa décision est un mauvais exemple pour ses joueurs.
10	Il est bon que l'entraîneur transmette des messages positifs à ses joueurs pendant qu'il dirige un match.
11	Il ne faut pas utiliser la mi-temps pour gronder les joueurs à propos des erreurs qu'ils viennent de commettre mais plutôt les aider à améliorer leurs performances pendant la seconde mi-temps.
12	L'entraîneur devrait éviter les commentaires et les gestes désobligeants envers ses joueurs lorsqu'il dirige un match.
13	L'entraîneur devrait donner l'exemple à ses joueurs en félicitant l'entraîneur de l'équipe adverse à la fin du match et il devrait leur apprendre à faire de même avec leurs adversaires.
14	À la fin du match, les joueurs ne sont pas prêts pour assimiler les commentaires de l'entraîneur. Ce n'est donc pas une bonne idée d'organiser une réunion juste après le match. Deux ou trois jours plus tard, lorsque tout le monde sera plus détendu, le moment sera plus propice pour expliquer ce qui peut s'avérer important.