



## **Introduction**

### **Recueil sur la psychologie d'arbitrage**

(Par Maître Pierre Lachance et révisé par Sabunim Pierre Daher)

# Recueil sur la psychologie d'arbitrage

## TABLES DES MATIÈRES

Sujets	page
Introduction .....	1
Recueil sur la psychologie d'arbitrage.....	1
1) Pourquoi suivre un cours d'arbitrage ?.....	3
2) Pourquoi voulez-vous suivre un cours d'arbitrage ?.....	3
3) Quels sont les Qualités d'un bon arbitre ?.....	3
Analyse psychologique de l'arbitrage en Taekwondo .....	4
Qualités psychologiques d'un bon arbitre : .....	4
1. Consistance :.....	4
2. Relation (Rapports humains) :.....	4
3. Esprit de décision :.....	4
4. Contrôle de soi (Équilibre) :.....	4
5. Intégrité :.....	5
6. Jugement :.....	5
7. Confiance :.....	5
8. Plaisirs / Motivation :.....	5
Développement des habilités psychologiques : .....	5
1. Communication :.....	6
2. Confiance :.....	8
3. Motivation et fixation d'objectifs.....	10
4. Relaxation.....	11
5. Concentration .....	14
6. Imagerie.....	15
Théorie et Méthode de pointage .....	16
1. Le concept de base pour déterminer les résultats d'un combat de Taekwondo.....	16
2. Réforme du système de pointage.....	16
3. La base de qualité pour un pointage plus précis.....	17
4. Les principes de pointage (marquage) :.....	18
5. Discussion sur les pratiques de pointage (marquage) :.....	18
B) Puissance.....	19
C) Zone.....	19

# Recueil sur la psychologie d'arbitrage

## 1) Pourquoi suivre un cours d'arbitrage ?

- a) Stratégie d'entraîneur :  
Amélioration de l'enseignement en tant qu'entraîneur. La connaissance des règlements permet d'éviter les pénalités et d'utiliser certaines tactiques face aux règlements.
- b) Stratégie d'athlète :  
Meilleure performance en tant qu'athlète. La connaissance des règlements permet d'éviter les pénalités et d'utiliser des tactiques face aux règlements.
- c) Devenir arbitre et/ou améliorer votre niveau d'arbitrage.

## 2) Pourquoi voulez-vous suivre un cours d'arbitrage ?

## 3) Quels sont les Qualités d'un bon arbitre ?

# Recueil sur la psychologie d'arbitrage

## Analyse psychologique de l'arbitrage en Taekwondo

### Qualités psychologiques d'un bon arbitre :

- 1) Consistance
- 2) Relation (Rapports humains)
- 3) Esprit de décision
- 4) Contrôle de soi
- 5) Intégrité
- 6) Jugement
- 7) Confiance
- 8) Plaisirs (Motivation)

#### 1. Consistance :

La décision d'un arbitre devrait être la même d'une situation à l'autre et l'arbitre devrait appliquer également les règlements aux deux combattants. Les combattants, les entraîneurs ainsi que les spectateurs s'attendent à un arbitrage consistant. Ils critiquent l'inconsistance.

Les recherches démontrent qu'un manque de consistance donne et crée les problèmes suivants :

- Les entraîneurs deviennent frustrés et sont moins confiants en la compétence de l'arbitre.
- L'arbitre essaie de corriger une erreur antérieure d'arbitrage en punissant un combattant. Il fait donc 2 erreurs au lieu d'une seule...

Un taux de consistance élevé nécessite un haut niveau des deux habilités suivantes :

- La première consiste à démontrer une bonne technique et juste compréhension des règlements.
- La seconde est de posséder un niveau élevé de consistance mentale et émotionnelle.

#### 2. Relation (Rapports humains) :

L'arbitre doit essayer d'établir de bons rapports humains avec les 2 entraîneurs ainsi que les 2 combattants. De bons rapports améliorent la communication. Si l'arbitre communique bien avec les combattants ainsi qu'avec les entraîneurs, ces derniers coopéreront plus facilement et se plaindront moins des décisions de l'arbitre.

L'arbitre peut aussi améliorer ses relations en traitant les combattants et les entraîneurs avec courtoisie et respect. De plus l'arbitre devrait avoir une attitude amicale lorsqu'il arbitre. L'arbitre doit maintenir une neutralité ou une distance relationnelle juste entre lui et les combattants afin de dissiper tout doutes d'impartialité.

#### 3. Esprit de décision :

La décision de l'arbitre devrait se produire simultanément avec l'action observée ou aussitôt que possible. Ceci ne signifie pas que l'arbitre devrait prendre une décision sans hésiter sur toutes ses interventions ("Calls"). L'arbitre peut avoir besoin d'un certain temps avant de comprendre ce qu'il vient tout juste de voir.

#### 4. Contrôle de soi (Équilibre) :

L'arbitre doit être calme et conserver son contrôle peu importe l'événement (action qui vient de se produire, pression, ect...). En général les arbitres rapportent que leur performance a été meilleure lorsqu'ils étaient capables de demeurer calmes et détendus. Les arbitres doivent garder en mémoire qu'ils feront toujours 50 % de gens insatisfaits. L'arbitre doit garder un bon contrôle de soi-même en tout temps, spécialement durant les moments de forte tension.

# Recueil sur la psychologie d'arbitrage

## 5. Intégrité :

L'intégrité signifie l'action d'arbitrer avec impartialité, c'est-à-dire d'une manière honnête peu importe les éléments suivants ; la réaction des combattants, des entraîneurs et des spectateurs, le temps qui reste dans le combat, le pointage, les interventions (Calls) précédentes ou toutes autres sources potentielles d'influence. La meilleure manière de maintenir son intégrité est d'appeler les décisions telles vous les voyez.

## 6. Jugement :

Un bon jugement commence par une bonne compréhension des règlements. Les connaissances des règlements peuvent servir de guide pour déterminer la légalité d'un combat. Ainsi le jugement s'améliore à travers la diversité et la multitude des expériences.

L'arbitre doit continuer d'étudier les règlements et appliquer ses expériences d'arbitrage à travers son évolution personnelle. L'arbitre doit pratiquer continuellement afin d'améliorer la qualité de son jugement tout comme l'athlète. De plus il doit pratiquer les techniques afin de développer ses habilités physiques.

Les arbitres rapportent que leur jugement était meilleur lorsqu'ils étaient :

- Totalemment concentrés ("Focusé") sur le combat (l'événement).
- Ignorant de toute distraction ou du moins, étant en mesure de les bloquer ou de les filtrer.
- Dégagés concernant les décisions antérieures et les réactions subséquentes de ceux qui y étaient impliqués.

## 7. Confiance :

Un bon arbitre a confiance en lui-même et en ses habilités. Cette confiance en soi se doit d'être constante d'une situation à l'autre ou d'un combat à l'autre. Les arbitres confiants restent en contrôle devant l'adversité. Cela ne veut pas dire qu'il n'éprouve pas de doute. Cependant ils ne perdent pas confiance en eux-mêmes simplement parce qu'ils ont pris une mauvaise décision (Mauvais "Calls") ou parce qu'ils revivent une situation antérieure inconfortable. Tous les arbitres ont des expériences qu'ils préféreraient oublier, cependant les arbitres confiants ne laissent pas détruire leur confiance en eux-mêmes (ils se perçoivent compétents dans ce qu'ils font).

## 8. Plaisirs / Motivation :

Les arbitres de haut niveau adorent leur travail d'arbitre. Ce haut niveau d'engouement correspond à une attitude mentale positive et à une sensation d'énergie. Un bon arbitrage nécessite beaucoup de dur labeur, de dévouement et de pratique.

## Développement des habilités psychologiques :

Un bon arbitre possède non seulement une bonne connaissance des règlements des compétitions, mais aussi un certain bagage de qualités personnelles. Quand les arbitres maîtrisent un bon état mental, leur arbitrage s'approche davantage de leur potentiel. La clef d'un bon état mental est d'optimiser le développement de ses habilités psychologiques. Ces habilités psychologiques peuvent être pratiquées et apprises.

Même si les recherches nous rapportent que le développement mental ou les habilités psychologiques sont significatives chez les meilleurs arbitres, les entraînements typiques de la plupart des arbitres mettent actuellement malheureusement l'emphase seulement sur les techniques physiques. Pour palier à ce manque, nous présenterons donc des techniques spécifiques, des stratégies et des exercices visant à aider les arbitres à améliorer leurs habilités psychologiques (cf. ci-bas).

- 1) **Communication**
- 2) **Confiance**
- 3) **Motivation**
- 4) **Relaxation**
- 5) **Concentration**
- 6) **Imagination**

# Recueil sur la psychologie d'arbitrage

## 1. Communication :

L'habilité qu'est la communication est obtenue avec la pratique et l'expérience. Les arbitres ont à communiquer avant la saison avec les administrateurs, avant les compétitions (combats) avec les autres arbitres associés au même carré et avec les entraîneurs. Pendant la compétition ils doivent communiquer avec les combattants, les entraîneurs et les spectateurs. Enfin, après la compétition, ils s'entretiennent avec les autres arbitres et avec les médias.

### a) Principes de communication :

Les arbitres ont besoin de connaître les principes qui permettent de réaliser une communication de qualité :

- Décider d'envoyer un message.
- Transmettre les pensées en un message concret.
- Envoyer le message
- Recevoir le message à travers le bon canal (proper channel).
- Recevoir le message.
- Répondre au message.

À travers ces six (6) étapes, l'arbitre devrait être davantage en mesure de maîtriser le processus de l'envoi et de la réception des messages. La décision la plus importante à prendre pour l'arbitre est "Quand" et "Comment" envoyer un message.

En envoyant un message, l'arbitre devrait considérer les caractéristiques du combat et des combattants. Ainsi il est crucial pour un arbitre de bien recevoir les messages. Par exemple, être préparé mentalement à écouter, et concentrer son attention sur ce que l'entraîneur, les combattants ou les officiels techniques disent. L'arbitre a besoin d'écouter avec un esprit ouvert. Une erreur commune consiste à arrêter d'écouter ce que les autres personnes disent pour préparer sa propre réponse. Il est préférable d'éviter d'aller de l'avant avec cette attitude inadéquate en portant entièrement son attention au message de la personne qui s'adresse à nous.

### b) Types de communication :

La communication peut se faire verbalement (par des mots) et/ou non-verbalement (par des attitudes et des actions) dépendamment des situations. L'arbitre devrait sélectionner le type de communication le plus efficace. Normalement, les messages non verbaux de l'arbitre vont être plus fréquents et avec plus de pouvoir que les messages verbaux qui leur correspondent. Il est rapporté qu'un grand nombre de messages est composé de 55% de langage corporel et 38 % de "paralanguage". Ces deux types de langage qui se déroulent durant le combat, sont non-verbaux. En d'autres mots, seulement 7 % de la communication correspond au langage verbal.

Il y a trois catégories de communication non verbale telle que le langage du corps (Kinesics), la relation spatiale (Proxemics) et le "paralanguage".

#### i) Le langage du corps :

Le langage du corps est un outil puissant pour un arbitre. Cet outil est inclus dans son apparence physique, sa posture, sa manière de toucher, sa gestuelle et son expression faciale. Un arbitre professionnel qui rayonne de santé va projeter une image de contrôle, de crédibilité et d'autorité. Aussi, le langage du corps va-t-il être plus efficace lorsque l'arbitre se déplace avec une posture droite qui démontre que ses sens sont en alerte et qu'il est pleinement prêt à arbitrer.

#### ii) Relation "Spatiale" :

La façon que l'arbitre utilise pour communiquer est très souvent dictée par l'espace entre lui-même et les combattants. Dans le cas d'une compétition de Taekwondo, l'arbitre doit se déplacer en observant tous les angles de l'action. De plus, l'arbitre doit s'insérer entre les combattants afin de les séparer (break a clinch) et ainsi transmettre un message.

## Recueil sur la psychologie d'arbitrage

- iii) Le "Paralangage" :  
Le "Paralangage" se réfère aux composantes qui accompagnent et renforcent la parole ou le discours (intensité sonore, mimiques), ce qui diffère de la signification des mots. L'intensité de la voix a tendance à devenir plus grande avec la couleur des expériences émotionnelles de l'arbitre, telles que la joie, l'anxiété et la peur.

Aussi le son de la voix envoie-t-il un message particulier. Une voix forte démontre de la confiance, de l'enthousiasme et de l'assurance. D'un autre côté, une voix douce démontre de la compréhension et de la crédibilité. Une expérience utile serait d'enregistrer sa conversation et d'écouter sa voix. Utiliser une enregistreuse afin de déterminer comment ajuster (altérer) sa voix peut amener au développement d'une communication plus efficace en tant qu'arbitre.

c) Comment améliorer ses capacités de communication :

Avant qu'un arbitre puisse améliorer son habilité à la communication, il devrait comprendre exactement ce qu'il dit et ce qu'il fait au moment précis où il s'exécute (ici et maintenant). Une fois que l'arbitre maîtrise comment il communique, il peut décider d'aller plus loin en devenant un meilleur émetteur et un meilleur récepteur de messages. Il y a plusieurs outils pour améliorer sa manière de communiquer comme arbitre, en voici quelques-uns :

- i) Journal personnel (Logbook) :  
Garder un cahier des ses notes personnelles permet aux arbitres de développer une conscience plus aiguisée et une mémoire mieux informée sur ses comportements en matière de communication. Le fait d'écrire des notes sur ses comportements sert à les rendre plus réels, plus concrets et plus facile à se souvenir. Inscrive et évalue ses décisions et ses interactions comme arbitre après chaque combat est une habitude profitable et très recommandable.
- ii) Enregistrements vidéo :  
Une méthode directe pour enrichir l'analyse sur les retours critiques ("Feedback") au sujet de la communication des arbitres, consiste à revoir fréquemment les enregistrements vidéo de ses interactions durant un arbitrage. L'analyse de l'enregistrement vidéo et l'identification des zones faibles qui auraient besoin d'être améliorées au niveau de l'arbitrage représentent deux étapes qui peuvent certainement bonifier notre compétence.
- iii) L'imagerie mentale :  
L'imagerie mentale est un outil que les arbitres peuvent utiliser pour améliorer leur habilité dans la communication. L'arbitre peut visualiser une scène dans laquelle il explique un règlement spécifique aux combattants. Aussi, peut-il visualiser la bonne distance spatiale à mettre en place et les mots spécifiques et/ou les gestes qu'il convient d'utiliser. (Concernant l'imagerie mentale nous présenterons plus loin un complément d'informations et de techniques.)

# Recueil sur la psychologie d'arbitrage

## 2. Confiance :

La confiance est un des facteurs les plus importants pour qu'un bon arbitre se distingue au niveau de la confiance en soi par rapport aux autres arbitres moins confiants. Les arbitres consistants démontrent une croyance solide en eux-mêmes et en leurs habilités. La psychologie sportive définit la confiance comme " la conviction que l'arbitre peut performer avec succès un comportement désiré ". La plupart des aspects signifiants de confiance en soi réside dans la croyance en son habilité à faire de l'arbitrage. Les arbitres avec un manque de confiance en soi doutent qu'ils soient assez bons ou n'ont pas ce qu'il faut pour prendre les décisions difficiles et garder en tout temps le contrôle de la situation.

### a) Caractéristiques d'un arbitrage confiant :

La confiance est caractérisée par une grande atteinte du succès. Cela nous porte à croire que les arbitres ont la capacité de performer les actions nécessaires pour réussir. La confiance va ainsi aider les arbitres à être de meilleurs intervenants en améliorant les habilités suivantes :

#### i) Concentration :

La confiance facilite la concentration complète sur une tâche à exécuter. Lorsque l'arbitre manque de confiance, il a tendance à être inquiet (douter) au sujet du bon travail qu'il fait et se demande ce que les autres pensent de son travail au lieu de garder sa concentration sur le combat. Ainsi ce manque de confiance va diminuer sa concentration et va le rendre plus vulnérable aux distractions.

#### ii) Contrôle :

Quand les arbitres sont en confiance ils ont tendance à être plus relaxes et à éprouver (ressentir) un sentiment de contrôle spécialement dans les situations difficiles. Ceci est d'une importance primordiale parce que les arbitres peuvent faire des interventions difficiles et devoir faire face à des combattants, à des entraîneurs et à des spectateurs insatisfaits ou irritables. La confiance en soi donne la capacité aux arbitres d'éprouver (de ressentir) un contrôle et projeter une attitude d'assurance.

#### iii) But à atteindre :

Les individus confiants ont tendance à planifier des buts stimulants et des activités qui leur permettent d'atteindre ces buts. Toutefois les arbitres qui manquent de confiance en soi ont tendance à planifier des buts qui lorgnent vers la facilité et ils ne réalisent pas vraiment les efforts qui leur permettraient de devenir meilleur.

### b) Confiance et Performance :

La relation entre la confiance et la performance est semblable à celle qui existe entre l'anxiété et la performance. La performance augmente au même rythme que le niveau de confiance jusqu'à un point optimal.

Chaque personne a un espace ou un créneau où la confiance se manifeste de façon optimale. Les problèmes surviennent lorsque l'arbitre déborde de ce créneau ; soit par un manque ou par un excès de confiance. Ainsi ce manque ou cet excès de confiance vont affecter la performance de l'arbitre selon les façons suivantes :

#### i) Manque de confiance :

Bien qu'ils aient confiance en leurs habilités techniques et en leurs connaissances du combat et des règlements, certains arbitres demeurent hésitants quant à leurs capacités d'arbitrer. Leur manque de confiance est particulièrement apparent lors des compétitions importantes et en présence d'une foule plutôt hostile.

Un tel doute (non-confiance) nuit à la performance d'arbitrage en créant de l'anxiété, une diminution de la concentration (distraction) et en causant des incertitudes (indécision). Les arbitres qui manquent de confiance en eux vont souvent avoir tendance à se centrer sur leurs faiblesses (défauts) plutôt que sur leurs forces (qualités), les distrayant ainsi au niveau de la concentration dans leur travail.



## Recueil sur la psychologie d'arbitrage

- ii) **Confiance exagérée :**  
Les individus qui ont une confiance exagérée sont faussement en confiance. En réalité, leur confiance est plus grande que ce que leurs habilités garantissent. De plus leurs performances déclinent parce qu'ils croient qu'ils n'ont pas de préparations à mettre en place ou ne font pas les efforts requis pour compléter leur travail.
- L'excès de confiance d'un arbitre se reflète par un manque de préparation pour la compétition à venir. En sous-estimant le besoin de se préparer pour chaque combat et en ne prenant pas le temps de connaître les règlements spécifiques qui gouvernent chaque compétition, cet arbitre montre des signes d'excès de confiance.
- c) **Développement de la confiance :**  
Une fausse conception fort répandue dans le monde du sport réside dans le fait qu'une personne ne peut que faiblement développer sa confiance en soi. Cependant la confiance, comme habilité psychologique, peut être apprise et développer grâce aux éléments suivants :
- i) **Penser en toute confiance (avec assurance) :**  
La confiance consiste à penser que vous êtes capable et que vous allez exécuter votre tâche et que vous allez bien la réaliser. Vous devez de pratiquer à penser en confiance parce que ceci vous permettra de développer un dialogue plus positif avec vous-même.
- Vous allez devenir plus confiant lorsque vous serez dans cet état positif. En d'autres mots, si vous pensez que vous allez réaliser correctement vos interventions (Calls) et garder le contrôle du combat, vous allez développer probablement l'heureuse tendance à le faire.
- ii) **Agir en confiance :**  
À cause que vos pensées, vos sensations et votre comportement sont interreliés, plus vous agissez en confiance plus facilement vous allez avoir la sensation de confiance.
- iii) **Image de succès :**  
L'imagination vous permet de vous voir faire toutes vos tâches d'arbitrage même si, dans la réalité, vous éprouvez encore quelques difficultés à performer quelques-unes d'entr'elles. Aussi l'imagination vous aidera-t-il à vous préparer pour une affectation (événement) à venir.
- iv) **Acquérir de l'expérience :**  
Le fait d'avoir performé avec succès une situation aura tendance augmenter votre confiance. Vous devriez donc avoir la facilité de reproduire cette intervention avec succès dans le futur. Dans le cas d'un arbitre, la confiance augmente par les diverses expériences telles que l'arbitrage dans un championnat, le contrôle devant une grande foule hostile (en colère), la réalisation d'interventions (calls) cruciales en fin de combat, la maîtrise en période d'éclats émotionnels des combattants et des entraîneurs et le travail avec d'autres arbitres.

Il y a plusieurs étapes pour développer la confiance en soi comme arbitre :

- 1) Pratiquer vos habilités et vos techniques pour développer la confiance relativement aux situations de combat.
- 2) Participer aux cliniques d'arbitrage et ateliers qui offrent l'opportunité d'apprendre de nouvelles techniques et amène une pratique additionnelle. De plus, recevoir les commentaires des autres qui ont regardé votre performance est une bonne occasion de développer sa connaissance et sa confiance.
- 3) Acquérir le plus d'expériences que vous pouvez pour développer votre confiance et faire de vous un meilleur arbitre.

# Recueil sur la psychologie d'arbitrage

## 3. Motivation et fixation d'objectifs

La fixation d'objectifs joue un rôle déterminant dans votre motivation et vos engagements à titre d'arbitre. Les objectifs fournissent un sens à la direction de votre évolution et procurent des défis pour le futur.

a) Définition des objectifs :

Un objectif est un point visé ou le but d'une action. La fixation d'objectifs est un moyen d'identification de ce que vous voulez accomplir et de la période que vous planifier pour cet accomplissement.

b) Pourquoi les objectifs aident-ils à produire de bons résultats ?

De plus en plus de personnes du monde des affaires, de l'éducation et du sport utilisent des objectifs pour aider à améliorer leur productivité et leur performance. L'effet bénéfique de la fixation d'objectifs sur la performance est une des plus consistante et forte trouvaille de la littérature en psychologie.

i) Les objectifs aident à déterminer ce qui est prioritaire.

Vous avez besoin de fixer quelques objectifs spécifiques pour définir ce que vous voulez accomplir. Ces objectifs devraient être reliés au motif pour lequel vous avez choisi de devenir un arbitre.

ii) Les objectifs stimulent l'effort et améliorent l'attention.

Si vous vous fixer un objectif important pour vous-même, généralement vous allez mettre de l'avant plus d'effort pour réussir cet objectif. Si votre objectif est de développer votre assurance afin d'être en bonne position pour faire des interventions (calls) difficiles, vous allez mettre plus d'intensité pour atteindre cet objectif.

c) Ligne de conduite pour la fixation d'objectifs.

À cause que certains types d'objectifs s'atteignent plus facilement que d'autres, les psychologues sportifs ont développé une stratégie (" Ligne de conduite ") qui maximise la performance et la motivation. Voici les composantes de cette stratégie :

i) Identification des objectifs :

Lorsque vous débutez, vous devriez déterminer exactement ce qui vous importe le plus de réussir. Une bonne façon d'identifier vos objectifs est de vous positionner devant une série de questions au sujet de vos habilités et de vos attitudes en matière d'arbitrage :

- Quelles sont mes grandes forces comme arbitre ?
- Quelles sont mes grandes faiblesses comme arbitre ?
- Est-ce-que je me prépare adéquatement pour chaque combat ?
- Suis-je en bonne condition physique ?
- Est-ce-que je communique bien avec les autres arbitres, combattants et entraîneurs ?
- Ma connaissance des règlements est-elle complète ?

ii) Fixation d'objectifs stimulants et surtout réalisables :

Il a été démontré que l'objectif le plus difficile (la recherche de la meilleure performance) demeure stimulant tant et aussi longtemps que la personne est en mesure de cheminer vers la réussite de cet objectif. Mais il est déconseillé d'être trop perfectionniste en se fixant des objectifs irréalistes ou impossibles. D'autre part, il n'est pas plus souhaitable de se fixer des objectifs trop faciles parce qu'une telle démarche va énormément limiter ce que vous pourriez réussir.

iii) Fixation d'objectifs à court et à long terme :

Bien que les objectifs à long terme soient importants, les recherches démontrent que les objectifs à court terme sont essentiels. Les objectifs à court terme permettent à l'arbitre d'effectuer des rétroactions (retours critiques) sur la progression qu'il réalise vers l'atteinte de ses objectifs à long terme. Aussi, les objectifs à court terme sont-ils essentiels car ils constituent une véritable source de motivation. En d'autres mots, il semble plus facile de maintenir la motivation si vous pouvez visualiser l'amélioration de votre performance à chaque fois que vous arbitrez un combat.

## Recueil sur la psychologie d'arbitrage

- iv) La rédaction des objectifs :  
Les gens qui omettent d'écrire régulièrement leurs objectifs, vont souvent passer à côté de la réussite. Écrire vos objectifs augmente votre engagement vers eux. Une bonne façon de conserver un état précis de votre cheminement vers l'atteinte de vos objectifs est de commencer à tenir régulièrement un "Journal de bord".
- v) Identifier une stratégie pour atteindre vos objectifs :  
Bien que l'identification d'objectifs permette de fournir une direction, il est important par la suite d'établir une stratégie pour les atteindre. L'identification de cette stratégie consiste à trouver les bons moyens et les bonnes étapes pour permettre à vos objectifs de devenir réalité. Pour réaliser cette stratégie, vous pouvez vous poser la question suivante : « Qu'est-ce-que je vais faire pour réussir mes objectifs ? ».

### 4. Relaxation

Parce que les arbitres sont souvent la cible d'une foule indisciplinée, d'entraîneurs agités et d'athlètes agressifs, arbitrer peut générer beaucoup d'émotions et de stress. En situation stressante, il ne suffit pas de bien connaître les règlements, les réglementations particulières et la gestuelle pertinente à l'arbitrage, ce qui importe en plus de maîtriser ces qualités, ce sont les habilités psychologiques qui permettent de prévenir et de contrôler le stress lorsque les moments difficiles surviennent.

Avec une meilleure compréhension de la nature de l'anxiété et de ses effets physiques et psychologiques sur la performance, l'arbitre peut apprendre à contrôler son anxiété et à négocier avec la pression lorsque se déroule une compétition de grande importance.

#### a) Sources d'anxiété :

Les recherches révèlent que les arbitres vivent un état de stress durant leur travail. Aussi, quelques arbitres rapportent-ils des symptômes physiques tels que des maux de tête, des douleurs musculaires (tensions) et de l'hypertension. Essentiellement, les grands arbitres (ceux qui maîtrisent le plus leur art) se distinguent par leurs habilités à faire les bonnes interventions (calls, bon jugement) et à conserver le contrôle du combat sous la pression.

Maintenant, discutons des sources potentielles de stress qui affectent les arbitres.

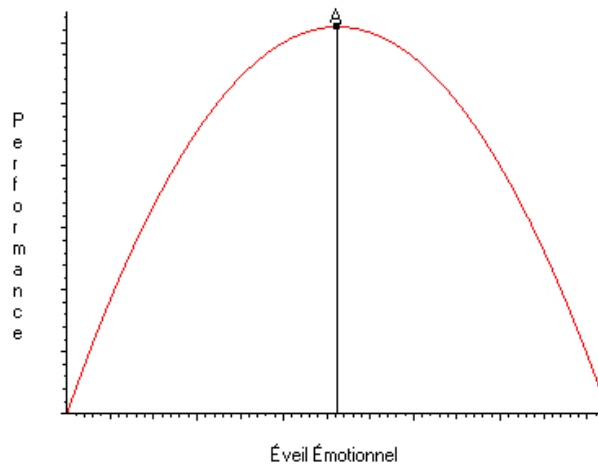
- i) La peur de ne pas réussir :  
La plus grande anxiété des arbitres est la peur de ne pas réussir. Cette peur de ne pas réussir peut provenir des situations suivantes : manquer une intervention importante (calls), être hors position, ne pas avoir pu contrôler le combat.
- ii) La peur d'être imparfait (inadéquat) :  
L'anxiété peut résulter aussi d'une sensation physique et mentale résultant d'un sentiment d'incapacité pour un événement prochain. Cette peur peut-être basée sur une incompétence réelle ou imaginaire ou sur un manque de préparation physique et/ou psychologique. Certains arbitres peuvent ne pas se sentir à l'aise parce qu'ils perçoivent chez eux un manque d'habilités ou une mauvaise préparation pour les combats à venir. Un arbitre devrait être physiquement, mentalement et émotionnellement prêt à performer.
- iii) Perception de perte de contrôle :  
Les arbitres ressentent aussi l'anxiété de ne pas être en contrôle de la situation. Quelques fois, bien que le comportement de la foule ne soit pas du ressort de l'arbitre, la pression issue des agissements de cette foule risque d'influencer ou d'affecter le comportement de l'arbitre durant son travail.

## Recueil sur la psychologie d'arbitrage

b) Liens entre les émotions et la performance :

Les recherches suggèrent que le lien qui existe entre l'éveil de l'émotion et la performance en est un qui pourrait être décrit comme une courbe inversée (cf. le **diagramme de mobilisation psychologique** ci-dessous). Cette courbe suggère que la performance augmente en même temps que l'éveil de l'émotion s'élève vers un niveau optimal (Point A). Cependant, si la tension de l'éveil émotionnel augmente au-delà de la ligne (A) nous pouvons observer que cette tension émotionnelle fait diminuer la performance proportionnellement.

**Diagramme de mobilisation psychologique**



c) Gestion de l'anxiété physique et psychologique (gestion de stress) :

Les techniques de gestion de l'anxiété peuvent se diviser en 2 approches ; physiques et mentales. Les techniques de gestion de l'anxiété physique impliquent que la personne apprenne comment répondre à un événement qui produit de l'anxiété en augmentant sa relaxation physique au lieu d'augmenter l'éveil émotionnel. La seconde piste stratégique pour réduire l'anxiété est une approche mentale ou cognitive. L'approche mentale pour la gestion de l'anxiété postule que c'est votre perception de l'événement qui produit l'anxiété, plutôt que l'événement lui-même. Cette compréhension du sens de la perception est ici fondamentale pour la réduction de l'anxiété.

i) Les techniques de relaxation physique.

- Le contrôle de la respiration :  
Ralentir volontairement l'inspiration et l'expiration est un des meilleurs moyens de maintenir votre calme et de contrôler l'excès d'anxiété pendant le combat.
- La relaxation progressive (relaxation des muscles) :  
Une relaxation progressive implique de relaxer et de contracter alternativement et successivement chaque groupe de muscles de tout le système du corps humain.

## Recueil sur la psychologie d'arbitrage

- ii) Les techniques de relaxation mentale.
- L'auto-discussion  
Lorsque vous pensez à quelque chose, vous parlez en fait à vous-même. Il est fortement conseillé en matière de maturité et de richesse pédagogique de se parler à soi-même avec les mêmes qualités d'attitudes que vous employez envers vos élèves ou vos enfants bien-aimés. Ainsi il s'agit de se parler à soi-même en puisant dans la richesse de son estime de soi et en manifestant à soi-même les attitudes suivantes : bienveillance, honnêteté, rigueur alliée avec de l'indulgence, ouverture et joie de vivre.
  - Arrêt des pensées  
Concentrez-vous brièvement sur une pensée indésirable, puis utilisez une réplique (ex. : mots-clef) pour arrêter la pensée et libérer votre mental. Toute la pensée orientale propose des pistes de contrôle du mental par des exercices où la discipline est ferme, constante mais sans crispation ou rigidité mentale. Ainsi lorsque vous utilisez la technique de l'arrêt des pensées, il est conseillé de mettre en action cette technique avec les attitudes ci-haut mentionnées.
- iii) Trucs pour la gestion de l'anxiété
- Souriez lorsque vous sentez que la tension monte.
  - Se préparer pour des facteurs de stress potentiel.
  - Apprécier l'expérience.
  - Utiliser des répliques (mots clef).
  - Se concentrer sur l'action.
  - Ralentir.
- iv) État d'esprit pour la gestion de l'anxiété
- Le grand maître Chong Lee écrivait dans son livre sur les arts martiaux :  
  
« Le vrai disciple du Taekwondo doit avoir assez de force intérieure et les yeux assez bienveillants pour éliminer l'esprit combatif chez son adversaire ».

La très belle pensée de ce texte met en lumière des éléments en apparence contradictoires : force et bienveillance c'est-à-dire puissance intérieure et compassion. Lorsque nous parlons d'anxiété, l'adversité est souvent un combat que nous livrons avec nous-mêmes. Ainsi un vrai disciple du Taekwondo de même qu'un grand arbitre sont-ils appelés à atteindre cet état d'esprit et les qualités de force intérieure et de bienveillance.

# Recueil sur la psychologie d'arbitrage

## 5. Concentration

La concentration est une habilité psychologique qui peut être apprise et raffinée. Pour développer une bonne concentration, vous devez vous pratiquer à obtenir et à maintenir avec précision une grande attention pendant les combats que vous arbitrer.

a) Définition de la concentration :

La concentration est très souvent définie comme une habilité à focaliser ("focus") sur les points essentiels appropriés dans l'environnement et à maintenir ce "focus" pendant le cours du combat. Tous les arbitres ont besoin de se concentrer ("focus") sur l'action et d'être sensible à l'aspect important qui dicte exactement sur quelles facettes de l'activité ils doivent mettre en priorité leur attention. Bien qu'il semble relativement facile de "focaliser" sur l'action du combat, inévitablement une grande variété d'actions inadéquates (distractions) essaie d'attirer votre attention. Cela inclut les singeries des entraîneurs, une foule hostile, un combattant qui se plaint, les pensés à propos des résultats du combat et une intervention (calls) manquée antérieurement.

b) Centration sur «l'ici et maintenant» VS porter une attention spéciale sur une chose inappropriée :

Une des manières-clefs de garder une bonne concentration réside dans la capacité de se centrer sur l'**ici et maintenant** (here and now). Cependant, réaliser et maintenir une attention appropriée (Bien placée) pendant un événement concurrentiel est souvent difficile. Discutons maintenant des problèmes typiques que les arbitres éprouvent alors qu'ils doivent être centrés et maintenir leur concentration.

i) Penser aux événements antérieurs.

Fréquemment les arbitres sont incapables d'oublier certaines interventions antérieures qu'ils ont faites. Focaliser sur une intervention antérieure ("call") peut entraver la performance d'un arbitre pour le reste du combat.

ii) Penser au futur.

Penser en avant peut-être pénible («paquet de troubles») si vous le faites pendant le combat. Un bon arbitre se prépare à l'avance pour des situations et des circonstances différentes. Cependant, la plus grande préparation devrait se faire avant le début du combat. Votre attention a besoin d'être concentrée sur l'action dès le début du combat. Que ce soit par rapport au passé ou au futur, l'importance réside dans le fait d'être centré dans le temps sur le **maintenant**.

iii) Penser à un trop grand nombre de situations.

Ceci est un problème particulier pour les arbitres qui ont une concentration externe large du fait qu'ils ont tendance à porter attention aux autres choses (événements, circonstances) plutôt qu'au combat. Plusieurs sources majeures de distractions sont issues des spectateurs, des autres combats, des conditions de la température, etc. Il s'agit d'être bien centré dans l'espace sur le **ici**

En conclusion, il peut être intéressant de préciser que cette aptitude à être dans le **ici et maintenant** est considérée par les psychologues existentiels comme une grande richesse au niveau du fonctionnement humain. Cela amène une ouverture à soi et aux autres, une disponibilité au ressourcement et une grande accessibilité à son énergie personnelle.

c) Améliorer la concentration

Les arbitres doivent pratiquer leur contrôle de l'attention afin de développer systématiquement leur habilité à la concentration en apprenant à faire face à la pression. En se préparant à se concentrer, les arbitres doivent apprendre à connaître comment :

- Affronter adéquatement la pression et l'anxiété.
- Sélectionner les répliques adéquates (appropriées) et ignorer celles qui sont non-pertinentes.
- Si l'on est distrait, rapidement se recentrer sur son travail.
- Employer de façon pertinente (comme il se doit) les règlements, la mécanique et les positions pour arbitrer.

# Recueil sur la psychologie d'arbitrage

## 6. Imagerie

Bien que beaucoup de gens utilisent depuis longtemps l'imagerie (visualisation), c'est seulement tout récemment que les chercheurs ont prouvé le potentiel de cette technique mentale pour améliorer la performance. Ainsi les habilités développées à partir de l'imagerie sont des avantages indéniables et insoupçonnés pour améliorer l'arbitrage.

a) Compréhension de l'imagerie

L'imagerie réfère à une visualisation qui vous fait revivre, créer et expérimenter une situation dans votre esprit. Donc, même si actuellement vous n'arbitrez pas un combat, l'imagerie vous permet de l'expérimenter avec vivacité dans votre esprit. Cet exercice de l'esprit peut aussi se définir comme une visualisation, une répétition mentale, une pratique mentale ou de la psychocybernétique.

b) Comment l'imagerie fonctionne :

Actuellement les recherches nous donnent seulement un mince aperçu de la puissance de l'imagerie dans le domaine de l'amélioration de la performance. Les psychologues sportifs suggèrent deux raisons possibles expliquant le phénomène de l'amélioration de la performance par l'imagerie :

- Une des explications est le phénomène de la facilitation selon la théorie neuro-musculaire. Selon cette théorie, lorsque l'imagination vit un événement, cela produit une activité, dans les muscles, similaire à celle produite par la performance physique des mouvements réalisée dans la réalité. Ainsi le fait de vivre en imagination un événement facilite sa réalisation dans la réalité.
- L'autre explication réside dans l'étude de la théorie symbolique. Cette explication suggère qu'un individu développe ses habiletés en devenant plus familier avec «qu'est-ce qui doit être fait pour performer avec succès». Ainsi, l'imagerie facilite la performance en codant les actions en symboles qui seront apprivoisés et plus familiers et peut-être plus automatiques quand viendra le temps de les actualiser dans la réalité.

c) Utilisation de l'imagerie

Les arbitres peuvent utiliser l'imagerie pour développer bien davantage que l'aspect physique de la performance de l'arbitrage. En effet l'imagerie peut enrichir les éléments suivants :

- Augmentation des réponses du contrôle émotif.
- Amélioration de la concentration.
- Construction de la confiance.
- Réalisation de performances solides et pertinentes.

d) Développer votre programme par l'imagerie

Les éléments de base d'un programme (à succès) d'entraînement par l'imagerie comportent les éléments suivants :

- Planification adéquate.
- Relaxation dans la concentration.
- Attentes réalistes.
- Motivation suffisante.
- Images vives.
- Images contrôlées.
- Performances sur vidéo.
- Focus positif.

## Théorie et Méthode de pointage

### 1. Le concept de base pour déterminer les résultats d'un combat de Taekwondo.

#### 1) La signification de la technique des résultats d'un combat.

La compétition de Taekwondo est basée sur le concept technique général du Taekwondo, mais le concept de base pour déterminer les résultats d'un combat se réfère à la technique spécifique développée pour la compétition. Le concept de base relativement à la technique de la compétition de Taekwondo se réfère au système des règlements du Taekwondo, cependant le cœur de ce concept de base se trouve dans les articles des règlements en regard des pénalités et des points valides. Ceux-ci sont les réels critères sur lesquels les résultats d'une compétition seront basés.

Le résultat d'un match de Taekwondo ne signifie pas le résultat d'un combat réel en art martial, mais il est le résultat d'une supériorité d'une performance technique. Cela veut dire que nous assistons à un exercice où l'arbitre doit comparer un niveau relatif de techniques prédéterminées dans le système prédéterminé de la compétition. Donc, les résultats en compétition sont déterminés selon des critères qui permettent d'identifier celui des combattants qui a enregistré les techniques les plus précises, les plus puissantes contre son adversaire en utilisant des actions qui respectent la réglementation.

L'arbitre doit comprendre clairement le principe ci-haut mentionné avant de juger un combat. Plus spécifiquement il doit pouvoir apprécier ce qu'est un point idéal, un avertissement, une déduction et une supériorité. Lorsque l'arbitre voit une compétition comme une forme de combat actuel ou lorsqu'il applique les concepts de technique général du Taekwondo à la compétition sans pondérer ceci par la méthode de pointage propre à la compétition, il est difficile de juger (établir des points) correctement. De plus l'arbitre tendra à évaluer les résultats du combat à partir de sa perception subjective personnelle. L'effort que met l'arbitre à obtenir l'habilité à juger adéquatement le pointage d'un combat doit être basé sur la compréhension que les résultats d'une compétition de Taekwondo sont déterminés par le type de concept de base technique propre à la compétition.

#### 2) Les facteurs déterminants les résultats d'un combat.

Les résultats d'un combat lors d'une compétition de Taekwondo sont basés sur 3 critères : La validité des points, les déductions et la supériorité. Additionner et soustraire les points (point et déduction) est le but principal du système de pointage et ce système est renforcé par un système auxiliaire connu sous le nom de supériorité. Cependant, le point valide est prééminent dans le système de pointage il est donc le critère de décision quand le pointage du combat est égal (dans la circonstance où le combat est égal avec les déductions). Ceci est issu du principe selon lequel le point est le standard de base afin de déterminer le gagnant et le perdant en compétition.

Seules les frappes qui sont qualifiées au-dessus les critères peuvent être évaluées comme une technique valide pour marquer un point alors que les techniques qui sont au-dessous des critères ne sont pas considérées. Quand le résultat du combat ne peut pas être décidé par les points et par les déductions, le résultat sera alors décidé par le système de supériorité en évaluant complètement le contenu du combat. Ce contenu est basé sur les actions techniques **qui n'avaient pas été qualifiées comme techniques marquantes** (il faut donc mettre de côté les techniques qui ont marqué afin d'évaluer la supériorité du combat).

### 2. Réforme du système de pointage

La WTF (World Taekwondo Federation) améliore scientifiquement le système de pointage afin d'enrichir la qualité de la compétition en déterminant systématiquement plus objectivement et plus justement les résultats d'un combat. Grâce à ces améliorations, les spectateurs, les compétiteurs et les autres participants pourront plus facilement suivre le cours d'un combat.



## Recueil sur la psychologie d'arbitrage

La WTF a développé un système de publication immédiate du pointage. Cette méthode vise à donner une méthode concrète qui permettra d'atteindre le but de la réforme et d'amender les règlements de la compétition. Cette initiative de la WTF s'effectuera par l'addition du principe de pointage immédiat. La mise en place de ce principe sera réalisée grâce aux éléments suivants :

- 1- Disposition des instruments de pointage pour les juges,
- 2- Utilisation de protecteurs (plastrons) électroniques,
- 3- Utilisation des feuilles de pointage déjà existantes,

Ces développements démontrent clairement la direction que la WTF entend poursuivre par sa réforme du système de pointage. L'arbitre international doit entièrement comprendre la direction prise par la WTF. Celle-ci tente d'améliorer le plus possible les caractéristiques de ce développement afin de perfectionner de ses méthodes.

### 3. La base de qualité pour un pointage plus précis.

La méthode de pointage comporte la validité, l'objectivité et la fiabilité à un degré élevé. L'arbitre devrait réévaluer sa propre méthode de pointage sur la base de ces références et essayer d'améliorer ses habiletés selon les qualités suivantes :

#### 1) La validité :

La validité du pointage lors d'une compétition de Taekwondo peut être définie selon les deux catégories suivantes :

Premièrement, la correspondance entre les critères actuels interprétés par l'arbitre et le contenu réel de ce critère donné par les règlements. La signification la plus importante pour l'arbitre est la dernière définition qui manifeste comment exactement le pointage de l'arbitre est en accord avec le critère dans les règlements.

En second lieu, afin de mettre en valeur la validité des pratiques du pointage de l'arbitre, les règlements de compétition doivent être très bien compris et les techniques de compétition relativement bien perçues.

#### 2) La fiabilité :

La fiabilité peut être définie comme la consistance (être constant) dans l'application des critères de pointage tout au long de plusieurs combats. Une faible fiabilité est présente lorsque l'arbitre varie le standard de sa méthode de pointage selon les situations.

Afin de mettre en valeur la fiabilité d'un système de pointage, l'arbitre doit posséder entièrement et clairement le concept des techniques d'arbitrage. De plus il doit mettre tous les efforts pour tenter de se mettre à jour avec la réalité de la compétition afin de maintenir un sens très actuel de la compétition. Aussi l'arbitre International doit-il maintenir des standards élevés et fermes dans ses décisions (prendre de bonnes décisions) pour ne pas être influencé par les autres arbitres ou d'autres variables techniques.

#### 3) L'objectivité :

L'Objectivité est la mesure de l'uniformité (consistance) du critère de pointage parmi les arbitres. Si un arbitre «A» utilise un critère différent pour établir un point que celui de l'arbitre «B» et si «C» diffère de «D» il en résulte que le degré d'objectivité de l'équipe d'arbitrage sera très faible.

Afin de mettre en valeur l'objectivité, l'arbitre doit étudier et discuter de l'application des critères de pointage avant et après les compétitions ainsi que pendant les séminaires de formation. Si un arbitre juge avec un concept référant à des critères de pointage tout à fait différent de ceux de ses collègues, le chef ou l'arbitre Senior devra donner quelques consignes visant à corriger cette situation.

# Recueil sur la psychologie d'arbitrage

## 4. Les principes de pointage (marquage) :

### 1) L'indépendance dans la prise de décision :

L'arbitre doit toujours prendre des décisions basées sur son propre jugement (jugement personnel), indépendamment de l'influence des autres arbitres.

### 2) Le principe de prendre une décision dans l'immédiat :

L'arbitre devrait prendre une décision immédiate face aux actions. Il ne devrait pas hésiter de juger une technique spécifique alors que dans l'action se déroule en séquence une combinaison de techniques. L'arbitre doit se faire un jugement immédiatement après que les actions ont été produites.

### 3) La « non-compensation » pour un mauvais jugement :

Si l'arbitre reconnaît qu'il a pris une mauvaise décision (jugement), il **ne doit pas** essayer de compenser par une autre mauvaise décision (jugement). Par exemple, si l'arbitre reconnaît qu'il a pénalisé un combattant sans raison, il aura tendance à essayer de compenser son erreur en pénalisant sans raison l'autre combattant en utilisant un prétexte mineur. Ceci est clairement une violation des règlements et peut être la cause de la perte de la crédibilité et de la dignité de l'arbitre.

### 4) La « non-réévaluation » d'un jugement précédent :

Une fois que la décision de l'arbitre est prise, celle-ci **ne doit pas** être changée sous aucune prétexte. Même si par son jugement l'arbitre considère que sa décision était une erreur, cette décision doit demeurer telle quelle. La seule voie légale qui permet de changer une décision ne peut être que par le système d'arbitrage.

## 5. Discussion sur les pratiques de pointage (marquage) :

### 1) Le concept du point valide :

Un point valide signifie un point attribué pour une technique qui a fait un contact précis (précision) sur un endroit légal avec la force requise (puissance) et exécuté avec la partie correcte de la main ou du pied. La difficulté de définir avec précision un point valide résulte du manque d'une échelle objective pour mesurer l'impact des techniques. Donc, l'arbitre doit avoir développé une conception personnelle très claire des techniques de marquage. Cette conception doit être conforme aux règlements et aux concepts des autres arbitres expérimentés.

L'article 12, item 2 des règlements de compétition les techniques de marquage comme le contact suffisamment précis, puissant et exécuté légalement par des techniques de la main ou du pied.

La précision signifie un coup réalisé avec un contact précis sur la zone de marquage de l'opposant en utilisant la partie centrale de la main ou la partie légale du pied sans rencontrer aucun blocage (empêchement).

Un contact de puissance suffisante signifie une frappe où la force manifestée possède une masse et une vitesse suffisantes et visibles. Donc, une technique qui permet de marquer un point peut être défini comme un contact précis et avec force suffisamment puissante dans la zone de marquage de l'opposant. Le concept général des techniques de marquage que les arbitres utilisent est souvent confronté aux deux problèmes suivants :

- Premièrement ; pour certains individus ou arbitres, les critères d'attribution d'un point sont excessivement, voire même exagérément rigoureux et restreints.
- Deuxièmement; il s'agit du phénomène contraire au premier point, c'est-à-dire que pour certains arbitres la flexibilité est trop grande dans l'application des critères qui mènent à l'attribution d'un point.

# Recueil sur la psychologie d'arbitrage

## 2) Directive pour l'application des critères de marquage.

### (i) L'analyse des critères de marquage :

Dans les règlements de compétition il y a 2 aspects pour les critères de pointage.

#### A) L'exactitude (Précision) :

L'exactitude signifie le degré de précision dans le contact fait dans la zone de frappe par la partie du pied ou de la main qui a exécuté la technique.

- ° Contact Précis
- ° Contact Partiel
- ° Contact étendu
- ° Contact bloquer (empêcher)

#### B) La puissance :

La puissance signifie la force transférée au corps de l'adversaire. La puissance a deux (2) composantes essentielles ; la vitesse et la masse avec laquelle la technique est faite (charger, localiser). En pratique cependant, si l'adversaire est abruptement déplacé par le contact, ou même s'il est touché sans qu'il y ait un déplacement visible, la puissance d'une technique qui est transférée à la zone de frappe (la cible) peut néanmoins être évaluée comme un contact possédant une force suffisante.

Ce qui suit représente le concept de la classification du contact selon le degré de puissance :

- ° Contact de puissance (Contact avec force)
- ° Contact léger (Léger contact)
- ° Pushing contact (Contact pousser ou lent)
- ° Minimal contact (Effleurer)

### (ii) Ligne de conduite (Directives)

#### A) **Exactitude** (Précision)

- a. Contact avec la zone visée.
- b. Autre contact

#### B) **Puissance**

- a. Le déplacement du centre de gravité : déplacement abrupt.
- b. Le bruit (son) émis par le contact : le bruit (son) lourd du contact.
- c. La Forme de l'effort technique au moment du contact : le déplacement du centre de gravité des deux compétiteurs et la vitesse (vitesse) de la technique.

#### C) **Zone**

- a. Face (visage) :
  - Contact précis : Point marqué
  - Pas précis mais visiblement avec force : Point marqué
- b. Corps :
  - Zone de point : Contact précis et avec force : Point marqué
  - Zone permise à l'extérieur de la zone de point :

Tableau guide permettant d'uniformiser la validation d'un point :

(En date du 1 juin 1999, suggéré lors du Séminaire d'Arbitre International à Edmonton)

	% de Précision	% de Puissance	
<b>Tête</b>	50%	20%	Point Marquer
<b>Corps</b>	50%	70%	Point Marquer

## Recueil sur la psychologie d'arbitrage

- D) Étude de cas
- a. Frapper en mouvement (instep).
  - b. Frappe avec le dessus de pied.
  - c. Frappe avec un "Spinning back kick"
  - d. Frappe avec le poing
  - e. Frapper simultanément
  - f. Frapper consécutivement
  - g. Frappe frôlant le visage
- E) Frappe dans la zone légale mais à l'extérieur de la zone de pointage.
- a. Lorsqu'un compétiteur est "Knocked down" par la puissance de l'impact de la technique.
  - b. Lorsqu'un compétiteur est momentanément chancelant par la puissance de l'impact de la technique ou perd la capacité de poursuivre le combat.
  - c. Lorsqu'un compétiteur tombe lourdement résultant de l'impact de la technique.
- (iii) Situations spéciales de pointage :
- A. Des frappes simultanées et consécutives.
  - B. Frappes consécutives
  - C. Échange rapide de frappes
  - D. Situation de frappes non fréquentes
  - E. Frappe exceptionnellement lourde

## Zone de Confiance sur prise de décision (Jugement):

Niveau confiance d'une décision	% Confiance sur la prise de décision (Jugement)		
	Normal	À tendre vers	Haut niveau
Convaincu (Certain)	40%	90%	95%
Indécis	60%	10%	5%

arbitrage

