

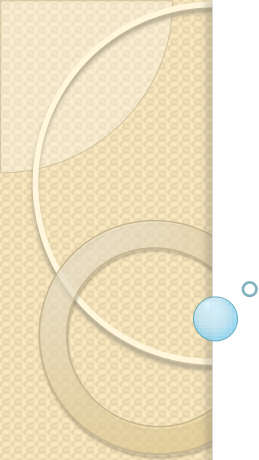


# **Ψυχολογικές παράμετροι της διαιτησίας**

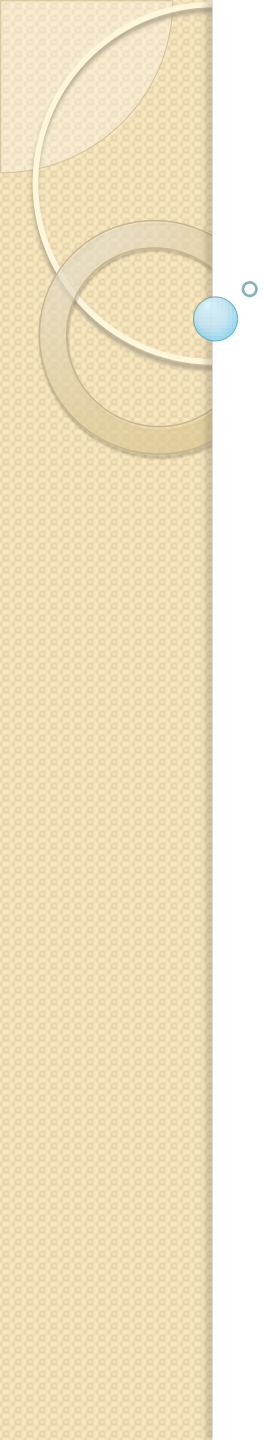
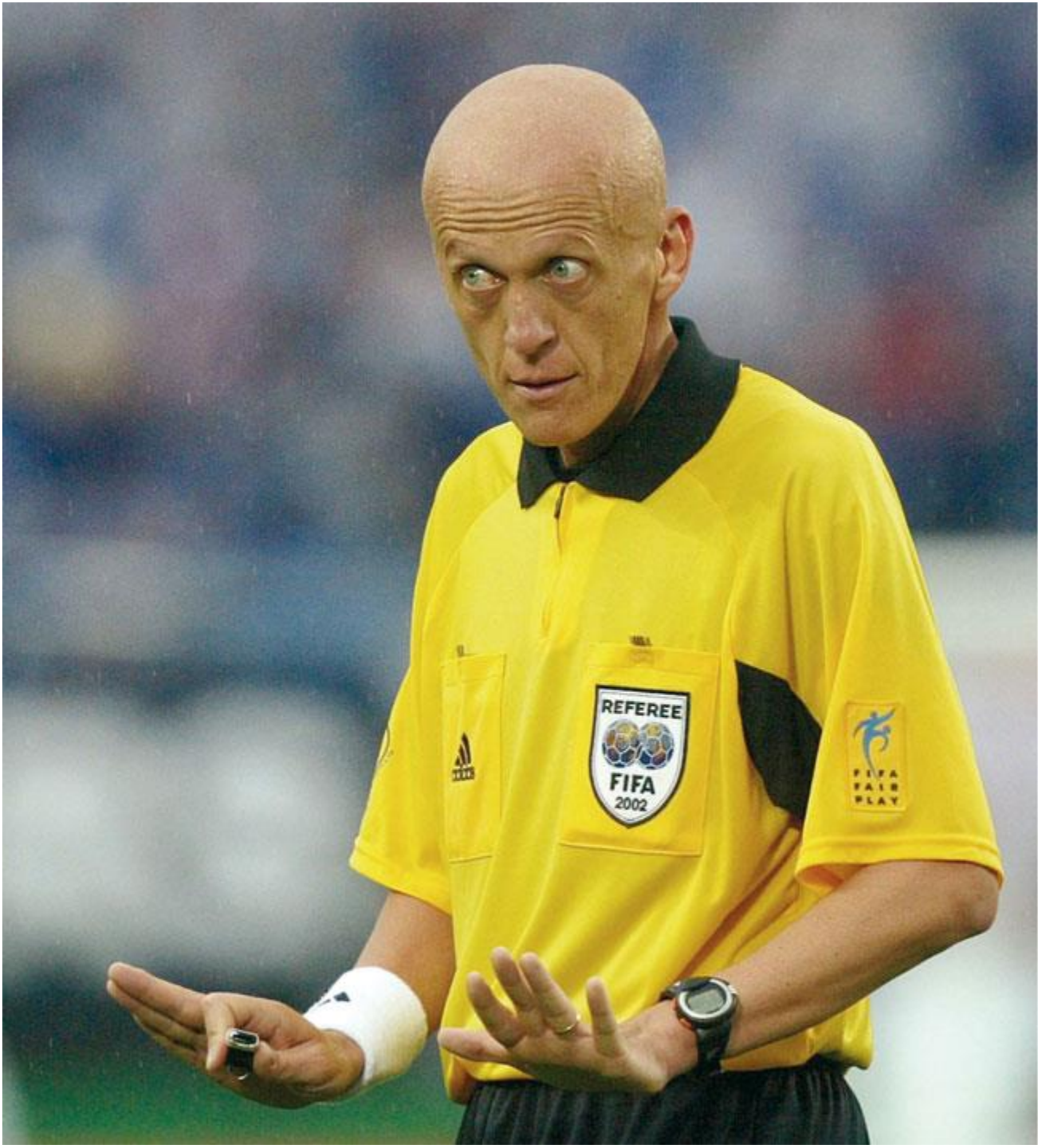
**Γ. Γεωργουλέας**

**21<sup>ο</sup> Επιμορφωτικό Σεμινάριο ΟΔΒΕ**

**Καλαμάτα 28/9/2013**



**Ποια είναι τα χαρακτηριστικά  
ενός «καλού», καταξιωμένου,  
«πετυχημένου» διαιτητή;**



# Οι ικανότητες ενός «καλού» διαιτητή

- Αναγκαία, αλλά όχι επαρκής, η γνώση των κανονισμών
- Μεγάλη η σημασία φυσικής κατάστασης – εμφάνισης
- Τεράστια η σημασία της προσωπικότητας!

# Η ευθύνη του διαιτητή στον αγώνα

- Να διασφαλίσει ότι ο αγώνας διεξάγεται σύμφωνα με τους κανονισμούς του αθλήματος
- Να παρεμβαίνει ελάχιστα και να μη γίνεται το επίκεντρο της προσοχής
- Να διατηρεί καλή ατμόσφαιρα στον αγώνα
- Να δείχνει ενδιαφέρον για τους αθλητές

# Οι ικανότητες ενός «καλού» διαιτητή

- Αξιοπιστία
- Επικοινωνία
- Αποφασιστικότητα
- Ηρεμία
- Ακεραιότητα
- Κοινή λογική
- Αυτοπεποίθηση
- Κίνητρο

(Από R. Weinberg: “Psychology of Refereeing”, J. Kaminsky: “Referee’s survival guide”)

# Αξιοπιστία

- - Ο διαιτητής είναι αναγκαίο να δίνει σε αθλητές και προπονητές την αίσθηση ότι μπορούν «να βασίζονται πάνω του». Να παίρνει τις ίδιες αποφάσεις σε ίδιες συνθήκες

**Αλλιώς:**

- Οι αθλητές και οι προπονητές παίζουν με τα όρια, ψάχνουν να βρουν τι επιτρέπεται και τι όχι
  - Χαρακτηριστικό αναξιοπιστίας, όταν ο διαιτητής διορθώνει ένα λάθος με άλλο...
- Απαιτείται ΣΥΝΕΠΕΙΑ μέσα στον αγώνα!**

# Επικοινωνία

- Αποτελεσματική επικοινωνία με αθλητές, προπονητές, θεατές
- Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία
- Σημαντικό ο διαιτητής να είναι «ενεργός ακροατής»
- Απαραίτητο να δείχνει ο διαιτητής σεβασμό και κατανόηση κατά την επικοινωνία με τους αθλητές και τους προπονητές
- Το χιούμορ, την κατάλληλη στιγμή, ηρεμεί!
- Δεν επιτρέπεται να τεθούν υπό αμφισβήτηση οι αποφάσεις του διαιτητή!
- Προσοχή να μην επηρεαστεί ο ρυθμός του αγώνα!



# Αποφασιστικότητα

- - Οι αποφάσεις του διαιτητή πρέπει να λαμβάνονται αμέσως και άμεσα!
- Οι αποφάσεις του διαιτητή δεν τίθενται υπό διαπραγμάτευση
- Να δίνεται η αίσθηση ότι ο διαιτητής είναι σίγουρος για ό,τι αποφάσισε
- Η ταχύτητα λήψης αποφάσεων, η έλλειψη διστακτικότητας συμβάλλει στο να πειστούν οι συμμετέχοντες για την ορθότητα των αποφάσεων

# Ηρεμία

- - Έλεγχος συναισθημάτων, συμπεριφοράς του διαιτητή
- Αυτοέλεγχος, χαλάρωση
- Πρότυπο για την επιβολή της ηρεμίας σε αθλητές, προπονητές
- Να θυμόμαστε ότι ο κανόνας είναι πως δεν θα είναι όλοι ικανοποιημένοι με τις αποφάσεις μας, ακόμα κι αν είναι απόλυτα σωστές!
- Διαχείριση κρίσεων: Σε τέτοιες καταστάσεις είναι κατ' εξοχήν αναγκαίο ο διαιτητής να διατηρεί την ηρεμία του!

# Ακεραιότητα

- Εντός και εκτός γηπέδων
- Ο διαιτητής ξεχνάει φιλίες, γνωριμίες, προτιμήσεις
- Ο διαιτητής είναι υποχρεωμένος να σφυρίζει αυτό που βλέπει όχι αυτό που σκέφτεται
- Προσοχή στο πώς εκφράζουμε τις απόψεις μας για αθλητές, προπονητές, παράγοντες
- Ο διαιτητής είναι «δικαστής του δευτερολέπτου»!

# Κοινή λογική

- Κατανόηση της φύσης του αθλήματος
- Ενσυναίσθηση
- Κατανόηση της συμπεριφοράς, της έκφρασης συναισθημάτων
- Οι διαιτητές είναι απαραίτητο να αποφασίζουν μέσα στο γήπεδο χωρίς προκαταλήψεις από προηγούμενες συμπεριφορές ή από επόμενες αντιδράσεις των συμμετεχόντων
- Να τηρούμε το «πνεύμα» των κανονισμών, όχι το «γράμμα»

# Αυτοπεποίθηση

- Εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, στις ικανότητές μας
- Πώς θα μας εμπιστευτούν οι άλλοι, αν δεν εμπιστευόμαστε εμείς οι ίδιοι τις ικανότητές μας;
- Αν ένας διαιτητής έχει αυτοπεποίθηση, δεν θα χάσει τον έλεγχο του αγώνα
- Προσοχή στην υπερβολική αυτοπεποίθηση, απαιτείται ταπεινότητα, ο διαιτητής δεν είναι «ανώτερο είδος»!

# Κίνητρο

- Ενδιαφέρον για το άθλημα
- Παραστάσεις, να βλέπουμε αγώνες
- Επιμόρφωση, να αφιερώνουμε χρόνο
- Να περνάμε καλά, να μην μας είναι βάρος η διαιτησία!
- Τεράστια η σημασία της αυτοκριτικής, αυτοαξιολόγησης, αυτοβελτίωσης

# Στρες και διατροφή

- Οι διατροφές σε οποιοδήποτε άθλημα βιώνουν καταστάσεις άγχους και πίεσης:
  - καλούνται να λάβουν αποφάσεις που επηρεάζουν την εξέλιξη του αγώνα ακαριαία σε «μηδέν» χρόνο, (δεν είναι τυχαία η φράση «δικαστής του δευτερολέπτου»!)
  - «δεν δικαιούνται να κάνουν λάθη», παρότι φυσικά τα ανθρώπινα λάθη είναι αναμενόμενα για οποιονδήποτε λειτουργεί σε καθεστώς ψυχολογικής πίεσης

# Στρες και διαιτησία

- Αντιμετωπίζουν τις προσδοκίες και την πίεση των αγωνιζομένων, των παραγόντων, των φιλάθλων, των Μ.Μ.Ε.
- Συμμετέχουν και οι ίδιοι οι διαιτητές στον αγώνα, καταβάλλουν προσπάθεια, νιώθουν κόπωση
- Αποτελούν πρότυπα, είναι αναγκαίο να έχουν έλεγχο των αντιδράσεών τους
- Νιώθουν άγχος για την αξιολόγησή τους!



# Χαρακτηριστικά κανονισμών βόλει

- Πρέπει μια ομάδα να κερδίσει και τον τελευταίο πόντο, δεν χωρούν σκοπιμότητες
- Δίνεται έμφαση στην ομαδικότητα, όχι στην ατομικότητα, η επαφή ενός παίκτη με την μπάλα είναι στιγμιαία
- Δεν υπάρχει ισοπαλία, μόνο νίκη και ήττα (3-2)

# Χαρακτηριστικά κανονισμών βόλει

- 3-4 συνεχόμενα λάθη είναι πιθανό να οδηγήσουν σε μη αναστρέψιμη διαφορά στο σετ
- Κάθε σετ είναι ένα νέο ξεκίνημα από μηδενική βάση
- Κάθε φάση είναι και πόντος, απαιτείται άμεση ανασύνταξη δυνάμεων και αυτοσυγκέντρωση

# Χαρακτηριστικά κανονισμών βόλεϊ

- Η μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση είναι άμεση, σχεδόν στιγμιαία
- Υπάρχουν, σε σχέση και με άλλα ομαδικά αθλήματα, αρκετά «τεχνικά» λάθη, τα οποία υποδεικνύονται από τους διαιτητές
- Δεν υπάρχει σωματική επαφή των παικτών
- Η λήψη απόφασης από τους διαιτητές απαιτείται να είναι ακαριαία

# Ψυχολογική προετοιμασία

- Τεράστια η σημασία της ψυχολογικής προετοιμασίας, από τη στιγμή του ορισμού προετοιμασία του διαιτητή για το τι θα αντιμετωπίσει

(A. Cei “Psychological preparation of top referees”)

- Πριν τον αγώνα έγκαιρη άφιξη, διαπίστωση πραγματικών συνθηκών, συζήτηση και χαλάρωση με συνεργάτες

- Θετικό το να βρίσκονται οι διαιτητές ενός αγώνα μαζί από πριν τον αγώνα

# Συνεργασία - διαχείριση

- Απαραίτητη η συνεργασία των μελών του σώματος των διαιτητών, σε κάθε αγώνα παίζουν τρεις ομάδες, η τρίτη είναι οι διαιτητές!
- Τεράστια η σημασία του να νιώθει κανείς ότι ανήκει σε μια εσω-ομάδα (ingroup) («οι δικοί μας άνθρωποι») – team building
- Ο διαιτητής είναι αναγκαίο να γνωρίζει από διαχείριση καταστάσεων, κρίσεων και συναισθημάτων (των δικών του και των άλλων)
- Αναγκαία η αποφόρτιση μετά το τέλος του αγώνα



**Μια ιστορία...**

**και**

**Ευχαριστώ πολύ για την  
προσοχή σας!!!**