

MENTALE PROCESSEN BIJ DE ARBITRAGE: DE PRAKTIJK

Door Dany Devriese

In vorige nummers beloofden we een psychologische methodiek en praktische aanwijzingen te behandelen rond de mentale processen bij de arbitrage. Deze praktijkvoorbeelden zijn op te splitsen in drie fundamentele punten:

- 1. onbelangrijke informatie uitsluiten*
- 2. weten waar te kijken en wanneer*
- 3. vooruitlopen op bepaalde situaties*

1. ONBELANGRIJKE INFORMATIE UITSLUITEN

Alle voor de scheidsrechterstaak onbelangrijke informatie vormt een hinderpaal voor de prestaties omdat ze de aandacht afleidt van de nuttige informatie ofwel omdat ze een niet efficiënte wijze wordt aangewend.

Het zijn:

- a. WAARNEMINGS- EN AANDACHTSAUTOMATISMEN;
- b. ANGSTPROCESSEN;
- c. VERKEERDE TECHNISCHE INSTELLING.

A. WAARNEMINGS- EN AANDACHTSAUTOMATISMEN

Wij weten al dat de ogen vaak bewegen op een automatische wijze. Automatismen die steunen op reflexen, die onze ogen doen bewegen naar nieuwe en bewegende prikkels. Ook gebeurt dit onbewust om het beeld af te tasten, zodat ze de prikkels in het beperkt gezichtsveld doen toekomen en dan onze aandacht trekken. In de waarneming worden die ongevormd tot een "figuur" die op een minder duidelijke achtergrond scherp wordt afgebeeld. Deze mechanismen zijn nodig voor de waarneming, maar de scheidsrechter die ze niet kent of ze niet onder controle kan houden, kan er fel door gehinderd worden. Een bewegend voorwerp, de bal in ons geval, is een prikkel die automatisch de aandacht trekt. De scheidsrechter kan daar aan toegeven en de bal gewoon volgen. Dit is echter een verkeerde reactie want dan wordt het spelen van de bal (handen, armen) of het contact van de bal met net of grond, niet bekeken.

Een goede reactie is daarentegen het vooruitlopen op de situatie en met een vast oog (niet meer bewegend) het contact van de bal met de speler, net of grond te beoordelen. Dit geldt eveneens voor de mens in beweging. Vaak is het zelfs niet nodig dat de speler in zijn geheel bekeken wordt. Het kan ruimschoots voldoende zijn dat handen of voeten van de speler veronachtzaamd worden. Dit is voor de scheidsrechter een aan te leren strategie. De verkeerde automatismen vermijden en alleen aandacht hebben voor de belangrijke prikkels. Daarbij mag men niet vergeten dat onder invloed van stress en vermoeidheid deze nieuwe verworven strategieën rap vergeten worden en de oude, diep ingewortelde reflexen, terug de bovenhand halen.

B. ANGSTPROCESSEN

We hebben het reeds gehad over de negatieve invloed die de angst heeft op de performance. Een angstig persoon denkt bvb. dat hij niet zal slagen in zijn opzet, hij is bezorgd om wat de anderen over hem denken en hij maakt zichzelf verwijten over zijn gedrag. Dergelijke gedachten verminderen zijn aandacht voor zijn taak. In plaats van zijn aandacht te richten naar wat er zich op het veld afspeelt en naar wat hij dient doen, richt de angstige scheidsrechter de aandacht naar binnen, naar zijn eigen mentale processen. Aangezien de aandachtscapaciteiten begrensd zijn en de scheidsrechter door zorgen overmand is, verkwist hij waardevolle energie bij het verwerken van onbelangrijke informatie en dit ten koste van belangrijke informatie.

We hebben reeds technieken aangehaald waarmee de scheidsrechter de angst en de eraan verbonden negatieve gedachten onder controle kan houden. Het is belangrijk dat deze technieken correct worden aangeleerd en dat ze een automatisme worden opdat de scheidsrechter, wanneer hij tijdens een wedstrijd angst voelt opkomen, onmiddellijk en probleemloos controlemechanismen tegen de spanning en de zorgen in werking kan zetten.



Het is evident dat een verkeerde of ontbrekende technische instelling de scheidsrechter ertoe kan brengen onbelangrijke aspecten van het spel observeren. Hij wordt verplicht zijn energie te verspillen want hij richt de aandacht op plaatsen waar het niet nodig is.

De scheidsrechter mag het belang van zijn taak niet onderschatten. Hij moet de wedstrijd volgen zoals door zijn taak wordt voorgeschreven en zeker niet zoals een toeschouwer het doet.

Bovendien kan het gebeuren dat een scheidsrechter zich concentreert op aspecten van het spel die eigenlijk onder de bevoegdheid vallen van zijn collega. De specifieke taken van de diverse scheidsrechters dienen dus duidelijk en goed afgelijnd en te onderscheiden.

2. WETEN WAAR TE KIJKEN EN WANNEER

Het is belangrijk dat de scheidsrechter zich niet laat afleiden en dat hij weet waar en wanneer hij moet kijken.

De scheidsrechter moet de belangrijke informatie zoeken en als dusdanig herkennen om over de regelmatigheid van de acties te kunnen beslissen. Daarom moet hij een uitgebreide kennis hebben van de spelregels van het volleybal. Dit is echter niet voldoende. Sommige scheidsrechters zijn heel goed op de hoogte van het reglement zoals het in het boekje beschreven staat, maar zij slagen er niet in de verschillende gebeurtenissen tijdens het spel met de overeenstemmende regels in verband te brengen.

Om de aangeleerde begrippen op een doeltreffende manier te gebruiken is de wijze waarop ze in het geheugen zijn opgeslagen van groot belang. De scheidsrechter moet het spelverloop in zijn geheugen opslaan zoals ze zich in werkelijkheid tijdens een wedstrijd voordoen. Daarom moet hij goed op de hoogte zijn van de verschillende fasen van het spel en weten waar hij moet kijken en wat hij bij iedere fase moet controleren.

Gezien de grenzen van de aandachtcapaciteiten en de complexiteit van het spel is het bovendien noodzakelijk dat de eerste en de tweede scheidsrechter verschillende en duidelijk omschreven taken krijgen.

3. VOORUITLOPEN OP BEPAALDE SITUATIES

Het is vanzelfsprekend dat de arbitragetechniek moet worden gekoppeld aan het vooruitlopen op een situatie. Volgende factoren mogen niet uit het oog verloren:

1. De bal heeft een zeer hoge snelheid. Men heeft berekend dat de snelheid van een goede aanval 33 m/sec bedraagt, m.a.w. 120 km/uur. Indien de opslag (contact tussen hand en bal), op een hoogte van 3,25 m. wordt gegeven, met een inslagpunt van de bal op het terrein op 6,20 m. van de middenlijn, dan heeft de bal volgende de stelling van Pythagoras 7 m. afgelegd. De snelheid bedraagt 33 m/sec. de vlucht van de bal duurt 21 honderdste sec.
2. De gebeurtenissen die de scheidsrechter moet evalueren zijn dikwijls zeer beperkt in duur, bvb. zowel de stuit van de bal op de grond als tegen de handen, bedraagt slechts enkele honderdste van een seconde.
3. De ogen hebben een bepaalde tijd nodig om zich op één voorwerp te concentreren en om dit beeld vast te leggen. Om een snel bewegend voorwerp te fixeren is ongeveer 30 honderdste sec. nodig (reactietijd en accommodatie). U bemerkt dat de bal uit het voorbeeld minder tijd nodig heeft om de weg af te leggen dan het oog om de bal te volgen.
4. De ogen nemen een beeld scherper waar indien ze het aankomstpunt van het bewegende voorwerp fixeren en niet de af te leggen weg.

Steunend op deze factoren, moet de scheidsrechter weten waar de bal de handen van de spelers, het net en de grond zal raken, zodat hij zich in de beste positie kan plaatsen om de gebeurtenis op de juiste wijze te observeren en in te schatten.

Door zodoende op de gebeurtenissen vooruit te lopen kan de reactie- en de fixatietijd van een bewegend voorwerp worden verminderd. Bij een getraind persoon kan deze vermindering 17 honderdste sec. bedragen.

Vooraleer aan het begin van de set de opslag te fluiten controleert de eerste scheidsrechter snel de opstelling van het verdedigingsteam op zoek naar de achterspeler die, bij een penetratie, vanaf de achterlijn meer mogelijkheden heeft om die fouten te maken die normaal de achterspeler van het aanvalsteam maken. Daarna richt hij de aandacht opnieuw naar het vak dat onder zijn bevoegdheid valt, met andere woorden, waar de opslag plaatsvindt. Nadat hij heeft nagegaan of de spelers correct staan opgesteld en er geen fout in de blokvorming zit, fluit hij het begin van het spel. Als hij van mening is dat de opslag correct werd uitgevoerd, richt hij zich naar het net; hij heeft de bal eerst enkele meters gevolgd om zich ervan te vergewissen dat deze geen hindernis is tegengekomen. Gezien het traject dat de bal aflegt, is de scheidsrechter de bal voor, door de speler te observeren die de bal zal ontvangen.

Bij de opslag moet de tweede scheidsrechter controleren of de bal volgens de voorschriften in het kamp van de tegenstander is terechtgekomen en of er geen opstellingsfouten zijn. terwijl hij zijn aandacht toespitst op de verdedigende partij, moet hij zich zo opstellen dat hij eventuele opstellingsfouten correct en tijdig kan zien. Indien er een opstellingsfout is (deze kan slechts worden opgemerkt op het ogenblik dat de speler de opslag geeft), is het nuttig dat de tweede scheidsrechter een blik werpt op de speler die de opslag geeft tenminste tot op het ogenblik dat hij de bal loslaat om de service te geven.

Onmiddellijk daarna gaat zijn aandacht naar de ploeg die de bal ontvangt en meer bepaald naar de voeten van de speler in de verdedigingszone die zich klaar maakt voor een mogelijke penetratie.

De boven beschreven sequensen zijn aandachtsstrategieën die het de scheidsrechter mogelijk maken de belangrijke informatie optimaal op te nemen. Teneinde deze sequensen doeltreffend te maken moeten ze zo veel mogelijk geautomatiseerd worden door eerst een aanleerfase en vervolgens een oefenings- en trainingsfase.

Daarom is het evident dat de scheidsrechter zich oefent in het schatten van de afstand die de bal aflegt, op grond van de beginkenmerken van deze afstand. Hij kan zich de af te leggen weg inbeelden en houdt de blik op het aankomstpunt gericht, nadat hij de eerste fase van de vlucht heeft waargenomen.

Natuurlijk mag het vermoeden van een komende gebeurtenis niet hét element zijn dat om de tussenkomst van de scheidsrechter vraagt, want hij mag slechts tussenbeide komen als het zich werkelijk heeft voorgedaan.

Het gaat niet op dat hij de beslissingen zou nemen enkel en alleen op grond van de informatie die de gebeurtenissen voorafgaat; hij dient zich wel voor te bereiden op de verwerving van de nodige informatie en de herkenning van de actie en pas dan correct beslissen.

In volgende bijdragen gaan we verder in op de "scheidsrechtersangst", wat is dat, wanneer treedt hij op, hoe moeten we er met omgaan en hoe kunnen we hem bedwingen. Zeker nog belangrijke bijdragen die alle scheidsrechters met aandacht zullen lezen en er zich in terugvinden.