

DE SCHEIDSRECHTERSANGST

Door Dany De Vriese

Arbitreren is geen gemakkelijke opgave en een scheidsrechter wordt meestal zwaar op de proef gesteld: hij moet geconcentreerd zijn, snel een oordeel vormen en beslissingen nemen, en dit alles razendsnel en gedurende een lange tijd, zonder voldoende rust- en ontspanningsperiodes.

Gezien de grote verantwoordelijkheid die hij draagt, wordt de scheidsrechter door het publiek, door de trainers, door de bestuursleden en door de spelers voortdurend op de weegschaal gelegd. Hierdoor komt de scheidsrechter onder stress te staan bij de uitoefening van een taak die veel inzet vraagt en zeer vermoeiend is. Een ideale voedingsbodem voor "angst".

Dat deze angst een negatieve invloed heeft op de prestatie van elke sportman, en ook op de prestatie van een volleybalscheidsrechter is duidelijk.

Het bedwingen en het in de hand houden van de angstgevoelens is een opgave. In het onderzoek dat de Italiaanse scheidsrechterscommissie hield (Rome 1986, zie bibliografie),

komt het probleem van de angst op de tweede plaats, onmiddellijk na het probleem van de intermenselijke relaties met bestuursleden, publiek, coaches en spelers en speelsters (zie vorige hoofdstukken). Door het feit dat de scheidsrechter en zijn persoon voortdurend op de weegschaal gelegd worden door de anderen, kan het niet anders dan dat hij bestendig met stress te maken heeft. Dat scheidsrechters leren angstgevoelens en stress in de hand houden is dus in hoge mate noodzakelijk.

WAT IS ANGST?

Angst is een momentgebonden psychofysische toestand die een reeks geestelijke en lichamelijke reacties veroorzaakt. Op geestelijk vlak manifesteert zich een bezorgdheid om wat te gebeuren staat: concentratie en aandacht gaan verloren of verminderen in gevoelige mate. Op lichamenlijk vlak wordt vooral een spanning vastgesteld, die gepaard gaat met typische reacties zoals

De *New Scientist* vatte onlangs de beschikbare kennis van de fysiologische reacties op angst samen. De hersenen sturen chemische angstsignalen naar de bijniere die reageren door grote hoeveelheden adrenaline en noradrenaline in het bloed te pompen. Dat zijn typische stressproducten die onder meer de bloedvaten doen samentrekken, de stollingscapaciteiten van het bloed verhogen (nuttig in geval van een verwonding), de oogpupillen verbreden zodat het zicht verbetert, het hartritme opjagen en bloed van maag en darmen naar de spieren afleiden. Een lichaam wordt in overdrive gejaagd, om alle kanten uit te kunnen als reactie op een angstprikkel.

versnelde hartslag, onregelmatige ademhaling, het vergroten van de oogpupil en klamme handen. Dit zijn stuk voor stuk alarmreacties van het menselijk lichaam en het zijn deze symptomen die aanzetten tot vluchten of aanvallen 'fight of flight'. Angst heeft zoals reeds gezegd meestal een negatieve invloed op het aandachtsvermogen. Belangrijk om weten daarbij is dat aandacht dan naar prikkels gaat die in wezen onbelangrijk zijn maar voor het individu op dat moment wel belangrijk schijnen. Tegelijkertijd onttrekken deze prikkels heel wat geestelijke energie aan de angstige scheidsrechters. Lichamelijk uit zich dat vooral door spanning in het spierstelsel. Hoofdzakelijk in de nekstreek, het hoofd en de ogen en deze spanningen hinderen snelle en vlotte bewegingen. Op het vlak van het gedrag geeft angst ofwel besluiteloosheid ofwel impulsieve niet beredeneerde reacties. Zo komt men in een vicieuze cirkel terecht. Angst doet fouten maken en 'fouten maken', geeft nog meer angst. Vanzelfsprekend lijdt de prestatie daaronder en op zijn beurt ontstaan dan weer intermenselijke problemen en discussies.

WANNEER TREEDT ANGST OP?

Vele scheidsrechters blijken volgens de Italiaanse enquête enorme angstgevoelens te hebben vóór de wedstrijd. Gevoelens die dan wel gevoelig in intensiteit verminderen tijdens de match. Er kan gesproken worden van vijf tijdstippen wat angst betreft:

- de dag (nacht) vóór de wedstrijd
- één uur vóór de wedstrijd
- tijdens de wedstrijd
- één uur na de wedstrijd
- de nacht (dag) na de wedstrijd.

De hoogste graad van angst is te merken één uur vóór de wedstrijd.

Het omgekeerde, geen angst vóór de wedstrijd maar (heel) veel tijdens bestaat echter ook. Angst hoeft echter niet altijd negatief te zijn, op voorwaarde evenwel dat deze gevoelens in bedwang worden gehouden. Scheidsrechters die bekwaam zijn hun gevoelens te controleren, deze angst niet willen onderdrukken of wegcijferen maar integendeel het aandurven angst te herkennen en aan te voelen, fluiten hun wedstrijden succesvol. Van zodra er spanning te merken is, bestaat de kunst erin zich te ontspannen en te trachten een evenwicht te bereiken tussen opwindning en kalmte. Dat evenwicht laat toe alle aanwezige energie op een positieve wijze te richten naar de prestatie: het tot een goed eind brengen van de wedstrijd.

E. HOE JE SCHEIDSRECHTERSANGST BEDWINGEN?

Uit onderzoek bij Italiaanse volleybalscheidsrechters (Rome, 1986) bleek dat de scheidsrechters veel technieken voorhanden hebben om de angst vóór en tijdens de wedstrijd onder controle te houden en om de concentratie op peil te houden.

Deze technieken zijn soms gebaseerd op vroegere, persoonlijke ervaringen.

De meest gebruikte technieken zijn:

1. Tijdig vóór de aanvang van de partij toekomen, zich afzonderen, en zich rustig voorbereiden;
2. Diep in- en uitademen en de veranderingen in de ademhaling in de hand houden;
3. Autogene Training;
4. Stretching;
5. Fysieke oefeningen;
6. Een positieve gedachtegang volgen;
7. Andere methoden.

Van de bestudeerde personen past 55 % vóór de wedstrijd technieken, 42 % doet dit tijdens de wedstrijd.

Vóór de wedstrijd wordt vooral toegepast: vroeg toekomen en zich afzonderen, autogene trainingsoefeningen om zich te ontspannen en fysieke bewegingen om de spanning te verjagen.

Tijdens de wedstrijd: het onder controle houden van de ademhaling en het volgen van een positieve gedachtestroom.

Uit dit overzicht blijkt duidelijk dat een groot aantal scheidsrechters gevoelig zijn voor de problemen die verbonden zijn met het in de hand houden van de angst en de concentratie en met het zoeken naar oplossingen. De doeltreffendheid van de resultaten is afhankelijk van de kwaliteit van de gebruikte methoden. Nog belangrijker is het positief gebruiken van persoonlijke ervaringen.

**Het is heel belangrijk jezelf toe te laten
angst en spanningen aan te voelen**

Wij achten het nuttig de individuele persoonlijke ervaringen aan te vullen met de kennis en het gebruik van gestructureerde methoden. In dit verband willen we de scheidsrechters enkele aanduidingen en praktische raad geven over de wijze waarop ze de angst vóór en tijdens de wedstrijd afdoend onder controle kunnen houden en ze het niveau van activering optimaal kunnen regelen.

Wij stellen een **4-staps methode** voor:

1. De angst en de spanning als dusdanig herkennen en jezelf toelaten ze aan te voelen;
2. een relaxatietechniek aanleren;
3. je gedachten onder controle leren houden;
4. het aangeleerde toepassen tijdens de wedstrijden.

Deze 4-staps methode zal in een volgende bijdrage uitgewerkt worden.