

Vaterpolski sodnik in psihologija sojenja

Ta dokument je nastal na podlagi lastnih izkusenj in soocenj s kolegi sodniki, ki somi dragi. Z vsako besedo, vsako vrstico poglajevjem in stranjo sem zeel prenesti, kar so mi dale velike osebnosti iz krogov vaterpolskih sodnikov. Med temi izstopata Riccardo Piero De Stefano najprej in renato Dani, ker nista vec med nami, ampak omeniti bi bilo potrebno se veliko drugih.

Hvala vsem

Filippo Gomez

Sojenje je lahko zahvalno, zanimivo, zabavno, prijetno, profitabilno, vznemirjujoče, zadovoljujoče

Sodniski priročniki pogosto poudrajajo tehniko sojenja, poznavanje pravil, fizično pripravljenost, osebnost, gibanje. Najboljši sodniki označujejo zaupanje, ki ga dobivajo s strani ekip in kolegov, dobro vodenje tekem v najpomembnejših trenutkih in pravilno sprejeto odločitev v kritičnih trenutkih kot najosnovnejše vrline dobrega sodnika. Omenjenih lastnosti ni vedno lahko prepoznati in sprejeti, so pa definitivno potrebne za uspešno sojenje

Prav zaradi zgoraj omenjenih lastnosti pridemo do "Psihologije sojenja". Tehnični dejavniki kot so tehnika sojenja, poznavanje pravil, fizična pripravljenost, trening, itn. Imajo nedvomno svojo pomembnost med sojenjem samim, je pa najtežje opaziti, prepoznati, obravnavati in resiti prav psihološke dejavnike. Skratka, psihološki dejavniki so najbolj kritičen vidik pri sojenju samem. Taki dejavniki se pojavijo nenadoma med tekmo, brez katerekoli zelje, prepotentno, razbijejo ravnovesja, izstopajo iz tehničnih vidikov sojenja in samo dobro uravnotežena in pripravljena oseba jih lahko uravnoteži v sekundi s pomočjo pravilno sprejete odločitve v delčku sekunde in s tem vren tekmo v ustaljene tire. Danes so mnenja, da morajo vsi sodniki biti kot roboti, da bi morali biti kloni nekega neobstoječega perfektnega osebk, ki zna aplicirati pravila do potankosti, ki bi bili popolni stroj z numerično kontrolo in s tem perfektni in necuteči elementi (izvleček iz novodobne industrije). Vsi tej pogledi so močno prisotni v vseh sportnih krogih, je pa mnogo težje opaziti v vsakem sodniku clovesko figuro, ki občuti enako kot ostali, ki občuti enak pritisk kot vsi ostali udeleženci iste tekme in ki se na to isto tekmo prav tako pripravlja na svoj poseben in individualen način.

Mislím, da lahko trdimo, da je razlika med dobrim in vrhunskim sodnikom prav odločanje v nenadnih in nejasnih situacijah, v psiholoških težavah, ki se pojavijo in v soocanju z le-temi, z vzbujanjem zaupanja, neobremenjenosti in ravnovesja, s kontroliranjem svojih strahov, občutkov in s svojim vzvičljanjem v tekmo samo, ne kot akter ampak kot zascitnik pravih akterjev. Nazadnje je pa tudi pomembno pravilno reagirat v odnosu do ostalih udeležencev na tekmi.

Osnovni pogledi, ki jih bomo skusali obdelati so:

- 1 **Motivacija in samospostovanje**
- 2 **Cilji**
- 3 **Podzavestne in neracionalne misli**
- 4 **Faze sodniske kariere in cilji le te**
- 5 **Sodnisko izpopolnjevanje**
- 6 **Percepcija, pozornost in koncentracija**
- 7 **Trema**

Uvod: Psihologija sojenja

Psihologija: **Pshiolgija** je znanost, ki preučuje posameznikovo obnasanje in njegove pshioloske procese. Tako proučevanje obravnava notranje vzvode posameznika in odnose med njim in okolico, clovesko obnasanje in mozganske procese ki se dogajajao med dražljaji zaznavanja in njegovimi reakcijami.

Psihologija sporta je področje psihologije same, ki preučuje mozganske in psiholoske faktorje, ki vplivajo na sportno udejstvovanje in so podvrženi le-temu in nam pomaga pri uporabi pridobljenega znanja

Psihologija profesionalnega sporta pokriva predvsem mozganske procese in posledice sportnega udejstvovanja na posameznika. Njen namen je psihofizicno zdravje posameznika z namenom boljsega sportnega uspeha. Cilj same psihologije sporta je opredeliti in analizirati dejavnike, ki vplivajo na sportni rezultat in njihove posledice z namenom izboljšanja rezultata samega. Pogosto se namrec zgodi, da velika odrekovanja in velik fizicni trud izpadejo popolnoma nekoristni med tekmo samo prav zaradi vpliva emotivnih in psiholoskih dejavnikov.

Psihologija sojenja: Psihologija sojenja je studija moganskih in psiholoskih faktorjev, ki podzavestno vplivajo na sodniski "rezultat". Tej faktorji nam omogocajo hitro in lahko prilagajanje na situacije s katerimi se srečamo, ki nam dajo pravo resitev problema z namenom zmanjsanja tezav pri sprejemanju odlocitev, ki ne vplivajo, in ki ne bodo vplivale na tekmo ter prav tako ne bodo spremenile koncne rezultata tekme.

Namen psihologije sojenja je torej izboljšanje svojega sojenja z uporabo primernih tehnik, brez iskanja zamenjav ali izpuscanja osnovnih tehnik, ki so specificne pri sojenju in ki bi jih lahko razvrstili v:

Naravne sposobnosti percepcije posameznih situacij in prilagajanje igri

Poznavanje vaterpola samega

Poznavanje pravil in duha igre

Psihofizicna priprava

Tehnika sojenja (polozaj in signalizacija)

Kaj ponuja psihologija sporta

Dobro sojenje je nedvomno rezultat perfektne kombinacije tehnicne spretnosti, psihofizicne pripravljenosti in spretnosti prilagajanja nepredvidenim situacijam, ki se pojavljajo. V tem tekstu se bomo osredotocili le na povecanje in izboljšanje mozganskih sposobnosti.

Kateri bi lahko bili procesi, ki bi nam lahko pomagali pri tem postopku?

Prva etapa

Nauciti se kako povecati motivacijo in samospostovanje, da bi lahko uspesno opravili nalogo, ki nam je bila dolocena

Postaviti cilje v vsaki fazi sodniske kariere, jih planirati in se sproti pripravljati na uspesno preseganje iz cilja v cilj.

Poznavanje tehnik za prepoznavanje in kontroliranje lastnih podzavestnih misli, lastnih strahov in treme, ki bi lahko vplivali na sprejemanje odlocitev in nam s tem dali vecjo zaupanje vase.

Meditirati in se samo-analizirati, da bi objektivno spoznali svoje meje in možnosti. Optimizirati lastne psihicne in fizicne dobrine za boljse prepoznavanje vidikov, ki so potrebni za boljse sojenje

Druga etapa

Popolno poznavanje pravilnam bo dalo osnovo za lažje premagovanje kritičnih situacij s katerimi se bomo srečevali

Nauciti se kako izboljšati svojo koncentracijo

Nauciti se kako zmanjšati tremo, po možnosti do popolnega izbrisa

Poglobiti se v odnose, ki se vzpostavijo z osebami, ki so sestavni del tkeme in prav tako s publiko

1. Motivacija in samospoštovanje

Motivacija: Je vzvod, ki podpira in usmirja posameznikovo aktivnost.. Vsak od nas mora objektivno zazreti vas in poiskati gonila. Ko jih enkrat najdemo, le-ta morajo biti spremenjena v cilj. Toliko kot bodo ta gonila velika, toliko večje bo naše zanimanje in posledično naša pripravljenost do vlaganja lastnega truda za doseg zadane cilja. Vložiti kar je potrebno posledično pomeni biti motiviran. S takim pristopom avtomatično pripomoremo k večjemu zaupanju vase in v svoje sposobnosti

Motivacija je torej neposredno odvisna od gonila samega in naših osebnih lastnosti

1.1. Dejavniki, ki vplivajo na motivacijo

Zelo dobrodosla je meditacija in globoko razmišljanje o tem, kaj nas je privedlo v sodniške vode in kaj nas drži v teh krogih. Ko mi sami govorimo s fanti, ki so se odločili prav tako za sojenje in jih prvi dan vprašamo kako to, da so se odločili za nekaj takega, ponavadi dobimo vedno odgovor.

Finančna nagrada

Za igralce, ki so nehali z aktivnim igranjem, sojenje predstavlja nadaljevanje aktivne povezave s tem sportom

Vpogled na vaterpolo iz drugega zornega kota

Nekdo nam je zelo pozitivno opisal dejavnost, ambient in sojenje samo

Možnost dosega nivoja, ki je mnogim igralcem pogosto nedosegljiv

Sodnik scasoma, med nadaljevanjem kariere, spremeni svoje cilje in motivacijo v:

- Uspeh na sodniški sceni in stremenje k najvisji možni kategoriji: "A" republiški nivo, LEN, FINA

Ce bi se zaradi kakršnegakoli razloga zgodilo, da sodnik ne uspe dejansko prideti do teh kategorij, ne bo potrebno opustiti sojenja samega, bo mogoče najdeti motivacijo v drugih vidikih?

Biti del lepega, zdravega okolja, ostati aktivni del v vaterpolu, h kateremu smo vsi toliko prispevali, toliko dobili in zakaj pa ne, nenazadnje se lahko naredimo zanj kot sodniki v nizjih kategorijah oz. kot delegati, kontrolorji.....

V takih primerih, kljub temu da obstaja se finančna nagrada ne smatra kot bistven dejavnik

1.2. Osebnostne lastnosti, ki vplivajo na motivacijo in zaupanje

Dobro je razmisliti o svojih osebnih lastnostih, na kar vas vljudno vabim. Kljub temu, da smo vsi različni in zelo neverjetno je, da bi dramatično spremenili svojo osebnost, lahko vseeno poskusimo

malo "zbrusiti" osebne lastnosti, kar bi izboljšalo nas odnos z vaterpolskim okoljem. S tem bi vsekakor dobili določena zadovoljstva iz teh odnosov, ki so prav tako pomembna v vsakem pogledu.

A) Usmeritev za doseg cilja

Kako se obnasamo, da bi dosegli zadane cilje? To vprašanje je bistvenega pomena, saj je pravi način obnašanja osnova za večje samozaupanje v svoje sposobnosti in posledično večjo motivacijo za realizacijo zadanih ciljev.

Usmeritev je lahko dveh različnih vrst:

Usmeritev k uspehu

Ce zadani cilj predstavlja neko premagljivo oviro je v našem dosegu. To seveda velja le, ce ima posameznik dovolj zaupanja v svoj potencial.

Ko naredim napako je ne smatram kot neuspeh, ampak kot izkušnjo ki mi bo v bodoče rabila za se izboljšati. Iz negativne izkušnje je potrebno izvesti pozitiven efekt.

Ce so cilji, ki smo si jih zadali in o katerih razmišljamo, realni in izvedljivi, bodisi na kratek ali dolgi rok.

Ce so moje misli pozitivno naravnane: "Ta tekma je pomembna, bom odsodil super", sem naredil nekaj napak ampak sedaj vem kako jih popraviti.

Dokler uspem ohraniti tak način razmišljanja, pomeni da sem pozitivna osebnost, ki se lahko približa uspehu, v tem primeru sportnemu. Zaradi tega bom imel veliko možnosti za uspehin ne glede na to, da mogoče ne bo slo dobro, sem pripravljen na soocenje z nemkim drugim izzivom z enakim propozitivnim nabojem.

Usmeritev k neuspehu

Zeljeni cilje je nedosegljiv in pretezek za doseči in mislim, da ga ne bom nikoli dosegel.

Nimam zaupanja v svoje sposobnosti.

Ne vem kako določiti svoje cilje, saj se sam ne vem dobro in se mi zato zdijo nedosegljivi.

Moje misli so negativne: slabo sem sodil, sodim slabo, ekipe se bunijo, sem naredil veliko napak.

Skratka, bojimo se bolj napake same kot tega da dejansko uspemo. Sem oseba, ki se težko prilagaja situacijam s katerimi se srečujem, ker sem vedno prepričan, da bom doživel neuspeh, zato imam zelo malo možnosti uspeti.

B) Dodelitev odgovornosti

Odgovornost je tisto kar clovek dodeli svojim uspehom in svojim napakam. Obstajata dva tipa odgovornosti:

Zunanja

Odgovornost dodelimo drugim dejavnikom. Naj bodo to drugi ljudje, slucaj ali pa usoda.

V primeru sojenja je ta meja zelo tanka in ko stvari ne gredo kot bi zeleti, se pogosto znajdemo v situaciji ko pravimo: krivi so igralci, ki mi niso pomagali, odločili so se ze pred tekmo, da bdo naredili nered, imeli so medsebojna trenja ze iz preteklosti, itn....

Drugi primer pa je, ko se stvari odvijejo pozitivno in to pripisemo usodi oz. sreči.

Notranja

Oseba prevzema polno odgovornost za vse kar se zgodi.

V primeru sojenja oz. negativnega dogodka, sprejmemo napako ali neuspeh kot nekaj za kar smo krivi sami in bi morali sami narediti drugace od samega zacetka..

Ko se stvari odvijejo pozitivno sodnik pomisli: "Samo moja zasluga je, da sem uspel...."

Vsaka od teh alinej predstavlja posameznikove osebnostne lastnosti, ki so tezko sprejemljive z objektivnega vidika, lahko pa z lahkoto trdimo da:

Nekdo zbira na kup izgovore za neuspeh in le-te pripisuje usodi oz. nesreci. Pred sabo imamo pesimisticno naravnano osebo, ki bo le s tezavo uspela priti do pozitivnega rezultata.

Nekdo ki verjame v to, da so se stvari odvile dobro samo zaradi lastnih vrlin, ampak stvari ki gredo slabo so povzrocili drugi, je oseba, ki bo le stezka prisla do novih izzivov, ker glede na to, da ne prepozna lastnih napak, nima možnosti jih popraviti in se posledicno izboljšati.

Kateri je najboljsi nacin za uskladitev teh vidikov, predvsem v sodniskih vodah?

Lotiti se vsakega izziva brez strahu pred neuspehom in s polnim zavedanjem tega, da je nepricakovano vedno v blizini. Napake se dogajajo in se bodo dogajale, pomembno je le ne ponavljati istih

V primeru napake, ji dati potrebno pomembnost, zavedati se svojih dejanj, ki so do napake pripeljala, jih analizirati, preuciti, da bi nam ta situacija pomagala v naslednji podobni tezki situaciji

Nepotrebno je se pocutiti kot generalni krivec za vse kar se je zgodilo. Potrebno je zavestno in objektivno analizirati dogodek in izvlleci iz njega vse mogoce opazke in opombe, in jih spremeniti v uporabne izkusnje.

Prevzeti odgovornost in ne se je otresati, prdvsem pa je ne pripisovati drugim

Da bi bili bolj ozavesчени o stvareh, ki so omenjene zgoraj, moramo biti predvsem skromni, moramo se poznati, razmisljati o svojem nacinu razmisljanja in o nacinu lastne percepcije, poznati moramo nacin lastnega soocanja z izzivi. Nenazadnje pa se moramo objektivno nauciti dolociti izzive in cilje.

2. Cilji

Cilj je dosegzek specificnega rezultata, ki ima doloceno tezavnost in v določenem obdobju. Dobro poznavanje dolocanja ciljev je kljucnega pomena predvsem v zacetnih fazah izobrazevanja

Zakaj je tako pomembno nauciti se kako dolociti svoje cilje?

Cilji povecujejo motivacijo in samospostovanje

Cilji vodijo, vzdrzujejo in povecujejo pozornost, trud, motivacijo, samospostovanje in koncni rezultat

Cilji nam omogocajo ne izgubiti osredotocenost, energijo, trud in dejanja sama za nekaj, kar je nepomembno

Dajejo nam startno in koncno tocko

Preprecujejo ustvarjanje laznih iluzij

Preprečujejo neuspehe, včasih zacetrniske, kot bi lahko bilo neimenovanje v visjo kategorijo po določenem obdobju

Omogočajo nam lažje in hitrejše okrevanje v obdobjih utrujenosti in pomanjkanju zagona

2.1. Lastnosti, ki jih mora imeti dobro zastavljen cilj

A) Zelo pomembno je da je zastavljeni cilj čim bolj objektivni. Samo na tak način bomo v vsakem trenutku vedeli kaj narediti, da bi ta cilj dosegli, kaj bi lahko izkoristili, da pridemo do njega prej, brez povelicevanja samih sebe. Primer takega razmišljanja v vaterpolo tekmi bi lahko bil doseganje kazenskega meta. Kazenski met mora biti dosojen v pravilnem trenutku, ne prehitro in ne prepozno, objektivno in brez lastnih interpretacij. Sodnik mora samo dvigniti desno roko, pokazati številko pet, vzpostaviti kontakt s pogledom na obrambnega igralca in pokazati na točno tega igralca v igrišču (to je potrebno, ker je lahko v tej situaciji v okolici več obrambnih igralcev). Nato pokazem številko obrambnega igralca, ki je storil prekršek, tako da vsi udeleženci vidijo kdo je storil napako in na koncu pokazem to isto številko tudi zapisnikarski mizi brez obračanje glave stran od igrišča. Primer: cilj dobre signalizacije ne sme biti subjektivna. V mislih moramo imeti to, da je moramo dobro pokazati (nic več kot to), je lahko naša percepcija v neskladju s pravili ali pa celo povzroči nesporazume med tekmo samo in s tem nepopravljivo škodo.

B) Biti prepričan, da določeno stvar dobro delamo bi lahko že predstavljalo neki cilj. Razmišljati o sojenju finala olimpijskih iger na začetku same kariere ni cilj, ampak samo želja

Vsak cilj je osebne narave kajti vsak se sam najbolj pozna oz. naj bi se poznal in s tem vedel kaksni in kateri naj bi bili njegovi cilji. Vsak cilj je in mora biti osebne narave.

Primeri osebnih ciljev: pridobiti vrhunsko signalizacijo, najti najboljši možen položaj na robu bazena, izboljšati reakcijski čas, itn.....

Cilji, ki stremijo h končnemu rezultatu, ki so kakorkoli pod vplivom drugih dejavnikov ali oseb, so zato težko preverljivi in težje jih je popraviti.

Primerih ciljev, ki stremijo k rezultatu: uspeti se prebiti do določene kategorije sojenja, soditi teške tekme, itn...

C) Cilj mora biti specifičen

V določanju cilja: kaj bom naredil

V določanju trajanja: kdaj bom naredil

V strategiji: kako bom naredil

Primer: Na tekmi moram biti sposoben dosoditi kazenski met, ko je prekršek dejansko storjen, brez oklevanja, v primernem trenutku, s primernimi kretnjami in s signalizacijo, ki je jasna, odločna in sigurna

D) Moramo biti sposobni dati prioritete praviim stvarim in vedeti kaj potrebujemo za

Cilja. Če se vrnemo na primer kazenskega meta, moramo delati na tem, da najdemo najboljši možen položaj in se nato bom opazoval in analiziral akcijo. Samo če bom na najboljšem položaju, bom lahko dovolj dobro analiziral in opazoval akcijo in posledično sankcioniral morebiten prekršek.

E) Cilji morajo biti določeni na tak način, da se izogibajo negativnemu rezultatu

F) Cilji morajo biti kompatibilni eni z drugimi

- G) Cilji morajo biti fleksibilni, preverljivi v vsakem koraku in celo med samim potekom postopka
- H) Morajo imeti določeno stopnjo težavnosti, biti realistični kajti če niso, motivacija ne bo

dovolj visoka. Če so cilji pretežki, ne bomo dovolj motivirani, ko bomo videli, da se cilji oddaljujejo oz da so pretežki za uspeh v določenem obdobju.

I) Moramo določiti tudi vmesne cilje, saj nam bo izpolnitev le-teh motivirala za nadaljevanje stremenju k dosegu končnega cilja. V primeru zastavitve dolgoročnega cilja, bomo v primeru zamika uspeha izgubili motivacijo. V izogib temu problemu so dobrodosli vmesni cilji.

J) Dober nasvet bi bil si zapisati cilje, da so vedno dosegljivi in da zanimanje ostane aktivno

K) Zavedati se doseženih rezultatov in pozitivnega vpliva teh uspehov, ki nam bo dalo dodaten zagon.

3. Podzavestne in neracionalne misli

Določene kategorije misli lahko spremenijo nase motivacijo in s tem spodkopati nase samozaupanje. Ta tip misli je lahko podoben vsakodnevnim mislim in se lahko pojavi med tekmo, ki jo sodimo. Zelo pomembno je prepoznati in nadzirati to kategorijo misli, kajti take misli vplivajo na nase občutke in posledično na nase obnasanje. Če so nase misli pozitivno naravnane, bomo imeli večje zaupanje vase in bomo izboljšali končni izdelek. Z druge strani lahko nase misli vplivajo na celovitost naših psiholoških sposobnosti, ki so potrebne za doseg cilja.

3.1. Kaj in katere so neracionalne in zavajajoče misli

So misli, ki povzročajo nasproten, kontrastni efekt, ki vplivajo na nase emotivno plat.

Te misli temeljijo na polarizaciji, kar pomeni da stremimo k sprejemanju stvari in situaciji kot absolutno (crno/belo, dobro/slabo)

Izražajo se v obliki potrebe (Moram, rabim, itn...)

Med dejanskim določanjem cilja bi lahko bili pod vplivom custev, ki vplivajo na doseg končnega rezultata in s tem na razpoloženje in posledično na obnasanje. Te misli lahko povzročijo nervozo, ki nam odvzame stabilnost, ki nam tako onemogocijo biti mi sami in nam onemogocijo delati in postopati v miru in na pravilen način. Kontrolirati in/ali zavračati take misli je bistvenega pomena, je pa predvsem potrebno identificirati te misli. Imeti neracionalne in/ali zavajajoče misli ni nič cudnega, negativno je le jim dovoliti da nas prevzamejo, kontrolirajo in motijo. Če so take misli pogoste, bi ena možnost bila napisati seznam pogostih negativnih misli in pri strani dopisati misel, ki ustreza pozitivni situaciji.

3.2. Vrste najpogostejših neracionalnih misli

V nadaljevanju bomo nasteli vrsto pogostih neracionalnih misli, ki se pojavljajo vsakodnevnem življenju in v sodniskih vodah

a) Potreba po uveljavitvi

Potreba sodnika, da dobi potrditev po koncu tekme s strani nekoga, ki mu bo povedal kako je odsodil, potreba po pohvali in potrditvi z namenom doseganja večje pomirjenosti

V generalnem kontekstu neke tekme občutiti nelagodje, če nisi sprejet s strani kolegov, delegata in ostalih udeležencev

Med tekmo ne občutiti odobravanja preko kritik s strani publike, igralcev in ostalih tehničnih udeležencev

Posledica vsega tega je ta, da bodo misli, dejanja in energije usmerjeni v iskanje zgoraj omenjene potrditve in ne zasciti poteka tekme in s tem dramatično razvrednotiti nase lastnosti in tako izgubiti stik/feeling za to tekmo.

b) Osebni uspeh temelji na absolutni perfektnosti

Sodnik bo v primeru, da ne doseže določene kategorije ali če ne sodi težkih tekem, mislil da nima določene osebne vrednosti in se zato počuti neprimerne.

Nihče ni perfekten in vsi delamo napake, celo v situacijah, ki smo jih vajeni in v katerih nismo nikoli imeli težav.

Kdorkoli se ni izkazal kot dober v izbranem področju, se je moral zrtvovati in vložiti veliko truda v to da je postal dober v tem kar dela.

c) Katastrofizem

Misliti da je katastrofa ne uspeti realizirati ciljev, ki smo si jih zadali.

Zelje niso vedno potrebe

Posledice neuspeha so lahko ekstremne: če se ne povzpne v visjo kategorijo, nehamo soditi, ampak ne smemo pozabiti da: "Zeleti nekaj ne pomeni vedno imeti to nekaj".

Napaka ni neuspeh.

Razlika med dosegom cilja in neuspehom je ogromna in sestavljena iz veliko nians

d) Biti pripravljen ko gredo stvari narobe

Zavedati se in sprejeti dejstvo, da obstajajo osebe, ki uživajo v napakah drugih in ne v lastnih dejanjih in uspehih

Pogosto se govori o negativnih platih življenja in s tem se pripravljamo na morebitne neuspehe, za katere nimamo nobene realne osnove

Določeni ljudje razmišljajo samo o tem, da nastopijo v visji kategoriji in s tem pogosto zanemarijo kolicino truda, ki jo je potrebno vložiti za dejansko uspeti v tem.

e) Usoda je neoblajljiva

Zavedati se je potrebno da se v določenih primerih ne da anrediti prav nič, da bi preprecili neprijetne situacije

Prepogosto dodelimo odgovornost za neuspeh nekemu zunanjemu dejavniku

V primeru, da za uspeh pripisemo zasluge sebi, izpademo egocentrični

Skoraj vedno pripisujemo uspeh drugih in svoj neuspeh vplivu tretjih/zunanjih dejavnikov. V takih primerih smo samo obsedeni z mislijo, da se v situacijah dela določen favoritizem

Mislec na zadnji stavek, ne smemo narediti napake z mislijo na to, da obstaja pravica na vsak način in jo zaradi tega naredimo sami popolnoma poprecno

Ne moremo nadzirati vsega kar se dogaja okoli nas

Lahko vplivamo na svoje pcutje brez vpliva zunanjih dejavnikov

f) Potreba po pravici

Obstajajo ljudje, ki so prepričani, da imajo določene osebe slabe vzgone, ki blatijo potencijale in cilje drugih in ki zahtevajo pravico na vsak način in vedno

Obstajajo sodniki, ki so obsedeni z dosegom svojega cilja na vsak način in s tem namenom kritizirajo kolege, trenerje in igralce. Taki sodniki ne bi smeli uspeti, ampak bi morali biti odstranjeni, kajti njihovo obnasanje ni v skladu s sodniskim kodeksom obnasanja. Tek osebe imajo seveda možnost se tako obnasati, nasa naloga v takih primerih pa je, prijaviti jih pristojnim organom in nadaljevati po poteh, ki smo si jih zacrtali proti svojim ciljem

- g) Lazje je se izogniti odgovornosti kot se soociti z njo
To se nanasa na tiste ljudi, katerih uspeh temelji na izogibanju soocanja s problemi in odgovornostjo in z reševanjem negativnih posledic, ki iz le teh izhajajo.
- h) Posplosevanja
Delati statistike z razpolaganjem z veliko kolicino podatkovje kot vrazeverje
Na primer, verjeti v to, da nam bo z določenim delegatom/sodnikom slo vedno slabo, ker smo imeli na določenih tekmah slabe izkusnje. Ugotoviti moramo zaradi katerih razlogov so se stvari slabo odvile, da bi lahko v bodoce odpravili napake sami. Ce bomo pravilno delali na tem, se bodo stvari nedvomno odvile bolje

3.3. Strategije kontrole neracionalnih in podzavestnih misli

- a) Prepoznavanje in njihova zamenjava
Ta strategija je predvsem uporabna, ko nas med neko tekmo napadejo negativne misli
Najprej je potrebno ugotoviti kdaj take misli napadejo naso umirjenost, jih prepoznati, jih ustaviti, ce je potrebno razmisliti en kratek trenutek in nemudoma najti svoje ravnovesje
Druga stvar za izpeljati je zamenjati negativno misel s prijetno in s tem ponovno vzpostaviti ravnovesje. S tem bomo tekmo vrnili na svoje tire
Kombinacije so nestete zato bomo v nadaljevanju nasteli nekaj moznih resitev:
 1. Imamo občutek, da se bo zgodil neki problem; Kako naj se obnasam? Sprejeti moram točno odločitev, da bi iznicil možnost situacije, ki bi mi zakomplicirala dober potek tekme
 2. Definirati problem; Kaj bi moral narediti? Vskociti v najkrajšem moznem casu z vso potrebno avtoriteto, da bi preprecil poslabšanje situacije.
 3. Osredotociti se na konkretnen problem s pozornostjo usmerjeno v nastajajoce situacije in s pripravljenostjo na reakcijo
 4. Sam nase vplivati na pozitiven način v primeru situacije podobne tej: "Sem se pravilno odlocil v pravem trenutku. Dobro mi gre."
 5. Izgovarjanje napak. Nisem odreagirala, moram biti bolj pozoren
 6. Raziskati zakaj v določenem tipu situacije nisem bil, kjer je bilo potrebno. Zelo dobro se odlocam v primerih izključitvenih prekrskov, moram pa biti bolj pozoren na liniji dveh metrov in popraviti ta vidik

Dober način soocanja z določenimi tipi situacij je "suhi" trening (zamisljamo situacijo in jo predelamo v mislih)

V "suhem" treningu priklicemo iz spomina določene situacije, ki smo jih doziveli in jih skozi misli predelamo. Moramo jih podoživeti kot so se zgodile oz. kot mislimo da bi se lahko bile odvile z zavedanjem stvari, ki smo jih naredili slabo (v primeru obnasanj ki bi jih radi spremenili) in istocasno moramo vedeti kako bi si zeleti da se odvijejo v primeru, da se ponovno zgodi enaka situacija.

Potrebno bi bilo podoziveti situacijo v svoji domisljiji v vsakem moznem pogledu: videnja, slisati enake stvari, gibanja, podoziveti emotivne občutke.... Popolnoma na enak način kot bi se dogajalo v živo

Tehnika preizkusanja v domisljije je zelo koristna za preizkusanje kakršnegakoli obnasanja: signalizacije, kontrola roba bazena, interpretacija akcij med samo tekmo (ali je izključitev ali kaj drugega), način reagiranja na določeno obnasanje trenerjev ali igralcev

Med takim treningom moramo biti koncentrirani enako kot med tekmo in v našem telesu se morajo vključiti vsi živčni sklopi, ki nas med tekmo držijo v "napetosti". V nasprotnem primeru tak način treninga nima smisla. Zaradi tega, nam koriscenje treninga skozi domisljijo olajša odločanje, ko se potreba po odločanju pojavi med tekmo. Tako se moramo na tekmi soočiti le se s situacijami, ki jih v domisljiji nismo analizirali ali smatrali kot pomembne. Skozi taka trening zelo enostavno izbrisemo slabe navade in mnogo lažje pridobimo tiste primerne.

Nadzor neracionalnih in podzavestnih misli

1. Ugotoviti v katerih situacijah nismo najbolje odreagirali. Razmisliti o vsaki naši reakciji v situacijah za katere mislimo, da niso bile dobro tretirane in ohraniti interni dialog podeoben temu: V tistem trenutku tekme bi moral zapiskati kazenski met, ampak nisem, pustil sem prednost in to je bilo mogoče amlo prevec
2. Osredotociti se na razlog, ki nam je preprečil resiti situacijo na najboljši možen način: sem zapiskal prehitro in tako ne izvedel, kaj bi se lahko zgodilo
3. Podoziveti v domisljiji vse akcije, za katere nismo zadovoljni, ponovno jih predelati tako kot so se zgodile in v to analizo vključiti vsa čutila; vid, sluh, gibanje, signalizacijo. Potrebno bi bilo tudi poizkusiti podoziveti vse občutke
4. Analiza situacij nam zagotavlja, da so bile sprejete odločitve pravilne. Primer: ce bi bil pozoren in zbran, bi opazil, da se bo v kratkem zgodilo nek in bi tako lahko pravočasno ukrepal. Ce bi bil stal na pravem mestu, bi lahko imel bistveno boljši pogled za analizo akcije

Tako kot lahko podozivimo situacije, ki so verjetne tudi v realnosti, lahko prav tako preizkusimo svoje reakcije na izmisljene konfliktne situacije ali pa na take, ki so nam bile predstavljene s strani kolegov sodnikov

4. Nivoji sodniške kariere in njihov pomen

Sodniki za čas svoje kariere stopijo in se ustavijo na veliko različnih evlucijskih nivojih in vsak med temi ima čisto svoje specifične lastnosti.

V ravni crti usmerjeni navzgor sodnik, ki se uspe uveljaviti na najvisjem mednarodnem nivoju, preide preide najmanj čez štiri različne nivoje: začetek (sojenje na regionalni ravni), izboljšanje (sojenje vse težjih tekem in trud za preskok na republiški nivo), prehod na republiški nivo (druga liga, druga A1 liga,...) in elitni nivo (sodnik na mednarodni sceni).

Zavedati se moramo, da vsi ne dosežejo tega zadnjega nivoja. Zaradi tega moramo vedeti tudi, da smo pomembni na kateremkoli nivoju in da smo na kateremkoli nivoju potrebni, tudi ce nismo uspeli pridet do najvisjega nivoja. Iz tega zornega kota in ne glede na dosežen nivo, skorajda vsi sodniki, ki so delegirani na kakršnokoli tekmo preidejo preko sledecih evlucijskih nivojev:

A) Stalen napredek

Znailnost prvega nivoja

Poteka od samega začetka sodniške kariere, traja pa vse do dosega najvisjega nivoja na regionalnem nivoju

Trajanje tega obdobja je povezano s količino truda, ki ga sodnik v to vloži, z osebnimi lastnostmi sodnika samega, z vrtilinami in z osebnim odnosom

Obicajna motivacija na tem prvem nivoju

Generalno velja, da se pojavimo kot sodniki zaradi bilokaterne motivacije predstavljene v odseku 1.1

Po kratkem obdobju sojenja spoznamo, da je sojenje prijetno, da nam omogoča biti na bazenu s kolegi in nadaljevati z aktivno vlogo v vaterpolu

Nadalje bomo kot nagrado dobili sprejem ekip nas kot sodnikov, sprejetje med sodniške vrste s strani ostalih sodnikov in osebno zadovoljstvo

Zaradi vseh teh razlogov, skoraj takoj zamenjamo osnovno zunanjo motivacijo (financi zaslupek), za neko drugo notranjo motivacijo: zadovoljstvo, da smo dobro izvršili svojo nalogo in gledati naprej z zaupanjem

Ta prenovljen proces nas v bistvu napaja. Skorajda brez se zavedati, se znajdemo v novi, sledeci fazi in na novem nivoju sodniške kariere

Proces se tako ponovi in ponavlja skozi visje kategorije, poveca se financno nadomestilo, vecata se prepoznavnost in priznanje in tudi samozaupanje in ponos. TO pa traja vse dokler ne pridemo do tocke, ko ne napredujemo vec navzgor po kategorijah

Kaj moramo upostevati na tem prvem nivoju?

Osredotociti se moramo na nalogo sodnika kot plan za konstantno kariero

V osnovi, se moramo nauciti dobro delati, s poniznostjo, da bi lahko nadaljevali v profesionalni rasti

Dobro razumeti in aplicirati vse stvari, ki smo se jih naučili in ki so nam bile posredovane, brez nikakrsnega obremenjevanja okoli rezultata in vzponov

Ne smemo imeti laznih iluzij

Razmisljati moramo o svojih vrtilinah in omejitvah

Biti moramo ponizni

B) Stabilizacija

Lastnost drugega nivoja

Ne napredujemo iz kategorije v kategorijo ampak ostajamo vec sezon v isti

Nasi kolegi, ki so zaceli istocasno napredujejo a mi ne

Sodimo manj kot nasi kolegi in najslabse tekme svoje kariere

Polozaji, ki jih je potrebno analizirati na tem drugem nivoju

Analizirati s kritičnim odnosom situacijo v kateri smo se znašli

Poiskati razloge za nas stagnirajoči položaj, brez iskanja izgovorov in z izpostavljanjem lastne odgovornosti.

Moramo se potruditi izboljšati svoj položaj z nadaljevanjem sojenja in z vsem mogočim trudom, s komuniciranjem s sodniskimi kolegi. Ne glede na to, da nas vztrajanje samo ne bo povzdignilo na visji nivo, nam bo prenehanje prineslo samo nazadovanje in nas na koncu privedlo do odstopa

Nadaljevati moramo s postavljanjem kratkoročnih in ne preveč zahtevnih ciljev, saj nam tej dajejo dodatni zagon, ko v njih uspemo

V nobenem primeru ne smemo misliti, da smo na neki fiksni točki samo zato, ker so kolegi dobili več priložnosti

Najpomembneje v tej fazi je zavedati se, da je potrebno imeti cilje in si rahlo prilagoditi plan sodniske kariere ne glede na čas, ki ga bomo za to potrebovali. Potrebno je vztrajati pri tem

Vsako srečanje s sodniskimi kolegi, ki so bolj uveljavljeni od nas, ne sme biti negativnega pridiha in nikakor ne smemo gojiti nevoscljivosti ali zamer.

Naloge, ki nam jih naložijo moramo izpolniti v vsaki situaciji na čim boljši način in to narediti z veseljem ne glede na to, v kateri kategoriji smo poklicani.

V tej fazi je zelo pomembno, da smo nas tekmeč mi sami in ne en sodnik proti drugemu na nesporten način

Obdržati moramo komunikacijo in pogovor s tutorjem (če ga imamo), z ostalimi sodniki z več izkušnjami, s kolegi ki jim zaupamo in s tehničnimi osebami. To nam bo omogočilo, da povečamo zavedanje v določenih situacijah in s tem olajšamo iskanje rešitev problemov, ki nam jih naše trenutne izkušnje ne dovolijo.

Možno je, da je naša vloga v sodniskih vodah teatralna, ne premočno zeljena in da smo v tem krogu brez nekaterih dejanskih vzgonov. Ne razumemo pa, da je ta faza zelo pomemben del izobraževanja samega in edina možnost za nadaljevanje kariere. Poleg tega je potrebno povedati tudi, da je tak odnos nespostojljiv do vseh tistih, ki so sli preko te faze in ki so veliko vložili, da bi prisli naprej.

C) Tretji nivo: nazadovanje

Bistvena lastnost tega nivoja: Izguba kategorije

Pocutiti se brez pomena in nepotrebni

Misliti, da se ne izplača nadaljevati s sojenjem

Situacije, ki se lahko priredijo v takem primeru, da bi lahko nadaljevali s sojenjem, bi lahko bile:

Reagirati na pozitiven način, reorganizirati in ponovno usmeriti svoj trud in na koncu dobera analizirati situacijo v kateri se nahajamo

Nikakor iskati krivdo in krivce v zunanjih dejavnikih

Vprasati se, ce smo res naredili vse kar je bilo mogoce, da bi se obdrzali na določenem nivoju; smo dovolj trenirali, ali dovolj dobro poznam pravila, ali poznam interpretacije pravil.....

Lahko nadaljujemo s sojenjem v nizjih kategorijah in se v le-teh pocutimo koristne. Tukaj lahko svoje izkusnje prenesemo na mlajse sodnike, ki bodo tako dobili kar dober zaklad s katerim lahko kasneje razpolagajo

S tem dobimo iz njihove strani veliko priznanje in hvaleznost, Sprejeti bomo bolj za to kar smo kot za tisto kar smo dali (dali – misljeno na sodnisko kategorijo)

Moramo obdrzati stik in komunikacijo s kolegi, ki jim zaupamo, s tutorjem (ce ga imamo), da bi bolje razumeliv kaksni situaciji se nahajamo in kako preusmeriti svoje cilje

Vloga tutorja

Zelo tezko je zaceti karkoli v zivljenju brez nobene pomoci, brez nekega vodstva, brez informacij o morebitnih problemih in ovirah in brez nekoga, ki nas bi naucil koristnih stvari na podroccju s katerim se bomo sreicali. Taka faza je normalen del vsakodnevnega zivljenja. Lahko bi rekli celo akademski del na podroccju dela in zakaj pa ne, na podroccju vaterpola. Tako osebo poimenujemo "TUTOR".

Tutor je v tem primeru oseba, ki ji zaupamo, ki nas vodi, ki nas uci, ki nam pomaga prebroditi tezke trenutke v nasi sodniski karieri, kajti deluje kot nas ucitelj, zgled, vzor, zagovornik, prijatelj, sokrivec. Zahvaljujoc njegovim nasvetom, bomo sposobni imeti pred sabo jasno in vidno pot do popolnega sprejetja vseh uporabnih konceptov, ki nam bodo pomagali pri evoluciji v svoji sodniski karieri in tehniki sojenja. Tutor je oseba, ki nam nudi svojo podporo, ki nam zaupa in ki nam je pomagal pridobiti zaupanje v svoje sposobnosti in vrline, ki so nas pripeljale, samo zaradi lastnih zaslug, na mesto, ki ga trenutno zasedamo.

Tutor je oseba iz sodniskih vod, ni pa nujno, da je oseba, ki vpliva na koncne odlocitve. Tutor nas ne predlaga v visjo kategorijo, ampak nas pripravi na to, da smo v primeru nadaljevanja kariere, pripravljeni se soociti s svojimi možnostmi na popolnoma umirjen nacin in z zaedanjem tega, da smo bili dobro pripravljeni za prav tako situacijo

Zelo lahko je pozabiti na svojega tutorja v trenutkih uspeha, saj v trenutkih uspeha hitro pademo v brezno samozadostnosti in egocentricnosti. Seveda nas bo soocenje s svojim tutorjem v takih trenutkih soocilo z dejstvom, da je uspeh lahko kratkotrajen, ce sami nismo skromni, konstantni in vztrajni v svojem delu

5. Sodnisko izpopolnjevanje

5.1. Dejavniki, ki vplivajo na odnose

Nemogoce je ne razumeti pomembnosti komunikacije s svetom vaterpolskega sojenja. Izgleda rahlo utopicno, ampak dejmo dobro razmisliti o sledecem: komunikacija in kar se nje tice je pogosto podcenjeno, je pa zelo pomembna v sojenju. Med sojenjem uporabljamo vse tipologije komunikacije, naj bo to verbalna kot neverbalna. Ze od samega trenutka, ko smo delegirani na neko tekmo, komuniciramo z njo in z vsemi njenimi udelezenci in s svojimi odlocitvami postanemo njen sestavni del. To pomeni, da tem bolj bomo pripravljeni, odlocni, natancni in bomo svoje odlocitve in interpretacije predstavljali jasno, lazje bo izpolniti nalogo na vsem jasen nacin.

Zatorej: moramo biti zelo natančni, točni in jasni v našem verbalnem in neverbalnem komuniciranju

Taki moramo biti od samega vstopa v bazen

Biti natancen v obnasanju pred delegatom, ekipami, našimi sodelavci, igralci, trenerji in publiko

Zavedati se moramo namrec, da nase obnasanje, nase predstavljanje, nas izgled, nasa komunikacija, nasa tocnost izrazajo nasa resnost, nasa sposobnost in so nasa prva vizitka

Na tekmi vzdržujemo odnose z osebami za katere smo nevtralni sodniki in se moramo posledicno tudi tako obnasati saj jim pripisujemo tak kazni kot nagrade

Pozorni moramo biti na vsako malenkost, saj lahko vsaka napaka, se tako minimalna, privede do konflikta.

Zavedamo se, da veliko majhnih konfliktov izhaja iz nasih nedoslednosti kot so površnost, slaba pripravljenost, slab vpliv na tekmo samo, itn. Te nedoslednosti lahko pokvarijo spektakelsame tekme. Sodnik in njegovo sojenje so lahko samo zadnji razlog za slab izgled tekme

Najboljsi nacin resitve nekega posra je prepreciti, da do tega pride.

Ce do tega, ne glede na drugo, vseeno pride se je potrebno z njim soociti odlocno in ne iskati obovoza okoli njega, saj bi to privedlo do se vecjih problemov. Najboljsi nacin soocenja s problemom je poizkusiti ga na cim boljsi nacin resiti s pomocjo pravilnih resitev, ki nam jih nalagajo pravila in jih zdruziti s svojimi izkusnjami.

Na zalost ne obstaja nobena magicka formula, ki nam bo omogocila se izogniti konfliktu. Najboljsi nacin za to je:

Prideti na tekmo cim bolj pripravljeni in natrenirani, soditi z malo nepomembnimi in neopaznimi napakami in z maksimalnim trudom vlozenim v vsako tekmo

Ne biti domisljavi, prepotentni, agresivni v svojem verbalnem in neverbalnem izrazanju

Ker....

Ce ne sankcioniramo na pravilen nacin

Ce ne dokazemo, da smo pripravljeni in zbrani

Ce se pokazemo kot domisljavi in agresivni

Ce je nase vedenje površinsko

Ce je nasa komunikacija nejasna in netocna

obstaja veliko možnosti, da bo je nas odnos z vsemi ostalimi udelezenci na tekmi neprimeren in zaradi tega konflikt neizbezen.

5.2. Sodnik dodeljuje nagrade in kazni

Dejavniki, ki jih obcutimo iz zunanosti so tezko nevtralne narave

Nasa naloga je nadzirati dober potek tekme s pomocjo apliciranja pravil in s kaznovanjem ko je to potrebno. Seveda lahko malo izpilimo določene sankcije, ce so le-te usmerjene v vecji

spektakel vaterpola in/ali dobremu poteku tekme. Igrati tudi na psiholosko komponento tekme ni utopijain nam lahko mocno pomagapri samem nadaljevanju tekme.

Biti moramo vzgojeni in pozitivno naravnani do igralcev, trenerjev in ostalih sestavnih elementov neke tekme in tako dobiti z njihove strani enako obnasanje. Ce vsi upostevamo kar smo ravnokar povedali, bi morala tudi pravocasno izrecena in pravilno dolocena kazen vrniti tekmo v ustaljene tire.

Zatorej bi morala kazen dana igralcu zaradi nesportnega obnasanja sluziti kot zgled vsem ostalim udelezencem tekme.

V dolocenem kontekstu same tekme je dobro opozoriti igralca samo s kratkim pogledom, ki mu mora dati vedeti, da doloceni obnasanj ne bomo tolerirali. Moramo biti stalno za vratom igralcem in jim s tem dati vedeti, da imamo situacijo pod kontrolo

Nagrade in kazni, ki si jih je vredno zapomniti:

Popolnoma jasno je, da lahko kaznujemo trenerja, ki se neprimerno obnasa. Lahko pa se zgodi, da trener misli, da bo morebitna sankcija vplivala na nadaljne sodniske odlocitve in tej ekipi dala doloceno prednost in tako pozitivno vplivala na potek tekeme same. Tako obnasanje moramo takoj sankcionirati, saj v nasprotnem primeru izgubimo zaupanje udelezencev in dajemo slab zgled ostalim, ki se bodo tako pocutili popolnoma upraviceni do takega obnasanja

Moramo biti slediti tekmi z zornega kota tako trenerja kot igralcev, da bi bilo sposobni pravilno videti, ce je sankcija dejansko pravilna ali pa predstavlja doloceno prednost za katero ekipo. Ce tega ne uspemo spostovati, izpademo nepravilni do ekipe, ki se pravilno obnasa

V samem poteku in nadzoru tekme bi nam lahko pomagali sledeci principi:

Princip nepredvidljivih dogodkov: Dodelitev prednosti in kazni mora bitisorazmerni z obnasanjem ekip. T pomeni, da mora biti sodnik zelo pozoren, zbran in brez oklevanja in ali dvomom v svojo avtoriteto dosoditi pravilno v vsaki situaciji. S tem bo vsem dal vedeti, da je pisoten in da ima situacijo pod kontrolo.

Princip opozorila: v dolocenem trenutku opazimo doloceno komponento tekme same (recemo si, v naslednji enaki situaciji bom dosodil izkljucitev), ampak temu nismo dosledni, princip opozorila izgubi svoj pomen. Se vec. Nedoslednost v takih situacijah bo pozvzrocila popolno nestabilnost v poteku tekme in oseba, ki bi morala biti kaznovana bo s svojim neprimernim pocetjem nadaljevala (recimo s prigovarjanjem), saj se zaveda, da so bila opozorila brezpredmetna in bo s takim obnasanjem potegnili s sabo tudi ostale komponente tekme z vsemi posledicami, ki iz tega izhajajo

Pricip ugasenja: Predstavlja nesakcioniranje dejanj, ki so posledica nezelenih situacij (kretnje po zgreseni priloznosti). Ne glede na to, da ne bomo sankcionirali dolocenega vedenja, moramo vseeno dati na znanje, da smo razumeli neprimerno kretnjo. S tem se bo tako obnasanje, omejilo in postopoma ugasnilo.

Med tekmo doloceni dejavniki vplivajo na naso mirnost in v takih trenutkih ne smemo nikoli spremeniti svojih izrazov in obnasanj saj bi za ostale to bil sinonim za zivcnost, neodlocnost in napacno interpretacijo. Zatorej ne smemo nikoli pokazati:

Agresivnih reakcij

Povzdigniti glasu

Pokazati živčnost

Spremeniti svoj izraz

Sankcionirati z motecimi prekomernimi izrazi obraza

Pravilen način dodeljevanja naše sankcije je:

Ohraniti primeren ton glasu

Imeti popolnoma nevtralen izraz

Vseskozi sankcionirati na dosleden in odločen način

Pokazati avtoriteto pri sprejemanju odločitev

Glede na agresivnost ne smemo pozabiti da:

Naša agresivnost lahko povzroči toliko večjo agresivnost pri ostalih udeležencih tekme

Osoba, ki je najbolj zadolžena za miren potek tekem je prav sodnik

5.3. Odnosi z ostalimi udeleženci

V tem poglavju bomo bomo poizkusili analizirati odnose, ki jih moramo imeti in obdržati z vsemi tistimi osebami, ki so sestavni del vsake tekme.

5.4. Odnos s samega sebe

Kot že večkrat povedano skozi to delo, je zelo pomembno, da se vsak sodnik zaveda odnosov do sebe, do reakcij in kako pravilno reagirati med tekmo v različnih situacijah. Med drugim se mora dober sodnik zavedati sledečih situacij:

Pravilno zaznavanje kritičnega trenutka.

Je ena od največjih in najpomembnejših vrlin, ki jih lahko ima sodnik. Sestavljena je iz dobrega zaznavanja ritma same igre, kdaj se tekma spreminja, kdaj se na tekmi začnejo pojavljati nesportna obnašanja, kdaj se bo pojavila iskrica, ki bo povzročila celo serijo nesportnih situacij. Seveda mora biti sposoben vse te situacije prepoznati.

Občasno tudi sodnik vstopi v kritično situacijo, ki bi lahko definirali kot vzmet na tehtnici. V tej fazi naredi niz napak. Pogosto se taka situacija pojavi po sprejetju napacne odločitve in sodnika ta napacna odločitev spremlja kar nekaj časa, poleg tega pa se kopicijo se napake storjene v nizu dogodkov. Za izstopiti iz tega začaranega kroga je potrebno nekaj časa in pa reagirati čvrsto in odločno. Seveda je ta reakcijski čas pogojen s pripravljenostjo, karakterjem in z izkušnjami vsakega posameznika.

Ni lahko priti do tega. Moramo se samo zavedati tega, da smo vstopili v kritično fazo našega sojenja, da bi lahko le-to popravili.

Prepoznavanje prisotnosti napacnih misli in takih ki v nas spodkopljejo samozaupanje

Kot že omenjeno v poglavju 4.3, je to nekaj kar se lahko zgodi čisto vsakemu od nas. Pomembno je razumeti, ustaviti in zamenjati take misli s pozitivnimi in nato vrniti zbranost na maksimalen nivo.

Če smo sposobni, in če imamo možnost, potruditi se globoko dihati, pridobiti nekaj časa v saki odločitvi, ponovno najti pravilno mirnost in zbranost ter nadaljevati brez razmišljanja o morebitnih storjenih napakah, o napacno sprejetih odločitvah, brez okrivljanja nas samih mislec, da smo do tega trenutka sodili na napacen način. Po koncu tekme imamo možnost prevrteti film in narediti temeljito analizo svojega dela.

5.5. Sodnik-kolegi in odnos med njimi

Zelo pomembno je zapomniti si sledece principe:

Medsebojno spostovanje in sodelovanje s kolegi. Moramo se v vsakem trenutku zavedati, da smo ekipa v bazenu in da delamo vsi z istim namenom.

Ce mi spostujemo kolego, bodo tudi oni nas

Nasi kolegi so najbolji zavezniki in edini, ki nam lahko pomagajo doseci cilj, ki je izpeljati tekmo brez zapletov

Sodelovati moramo z njimi in stalno komunicirati

Nikoli ne vstopati v konflikt s kolegi, le da bi dokazali da smo boljsi

Vcasih izgubimo boj skupaj, vcasih zmagamo skupaj. Nemogoce pa je obstati, ce smo sami.

V primeru sojenja tekme z bolj izkusenim sodnikom, bo zato obstajal dolocen razlog. Mogoce ima ta sodnik vec izkusenj ali pa boljse tehnicne ali upravljalske sposobnosti, ce ne celo oboje. Sprejeti je treba to dejstvo in se potruditi nauciti cim vec iz njegovih odlocitev in interpretacij- Ne smemo pa se bati prevzeti odgovornosti za svoja dejanja, ko do tega pride.

Ni potrebno dokazati vec kot je potrebno v dolocenih situacijah

Ohraniti moramo visoko raven samospostovanja, ki nam bo omogocilo postopanje v skladu z lastnimi odlocitvami

Ce tekma poteka dobro, smo sami v prednosti. V primeru, da se soocimo s kolegom, ki je mlajsi in manj izkusen, mu moramo prenesti občutek umirjenosti in zaupanja, moramo mu dati na znanje da vse poteka dobro in ce je potrebno, na daljavo mu pokazati, da je nekaj naredil dobro, saj mu bo le nekaj takega dalo potreben elan, za nadaljevanje v tekmi.

Ce stvari ne gredo najboljse, lahko reagiramo na enak nacin, ko nas partner sprejme odlocitev, ki ga bo zacela vracati na pravo pot

Izogibati se moramo kakrsnemukoli negativnemu odnosu do partnerja v primeru odlocitve, ke je po nasem mnenju napacna.

Podpirati moramo koleag v tezkih trenutkih, nikoli se ne opravevati pred ekipami, dati jasno vedeti ali jasno pokazati neodobravanje v primeru neprimerne odlocitve partnerje. Poleg tega pa ne smemo nikoli prenesti odgovornost za tako odlocitev popolnoma na partnerja s tem, da jasno pokazemo nestrinjanje z mnenjem kolega

Naloga bolj izkusenega kolega je pomoc manj izkuzenemu.

V dolocenih trenutkih je celo dobrodoslo, da izkusenejsi sodnik malo pocaka s svojo pomocjo pri odlocanju in da tako moznost partnerju, da se s pravilno odlocitvijo vrne v igro in ponovno pridobi na zaupanju vase.

Ce partner dejansko ponovno vzpostavi ravnovesje, moramo podpreti njegove odlocitve in mu tako prenesti tudi nase zaupanje, da bi mu se toliko bolj pomagali se vrniti v tekmo

V primeru, da tega ne naredimo na tak nacin in sankcioniramo vse brez dati kolegu kakrsnokoli možnost za se popraviti in ce mu, se slabse, pokazemo neodobravanje sprejetih odlocitev, bomo tezko vrnili kolega v ustaljene tire in to se bo na koncu tekme odrazilo tudi v nasem rezultatu.

S takim obnasanjem povzrocimo kolegu sodniku ogromno moralno skodo.

Poudarimo se dodatno partnerjevo oddaljevanje od sojenja

Primorani bomo sami soditi tekmo

Prevzeti bomo morali odgovornost za tekmo, kar ne bo lahko

Lahko se zgodi, da izgubimo kontrolo nad tekmo

Sojenje obeh bo popolna polomija

5.6. Odnosi sodnik-zapisnikarji

Ekipni duh

Ekipa je sestavljena ne samo iz sodnikov, ampak tudi iz vseh njihovi pomocnikov, kar bi moralo biti jasno prisotno v mislih sodnikov samih

Moramo jih zato spostovati in poskrbeti, da oni spostujejo nas

Ne smemo dovoliti nobenemu nikakrsnega pomanjkanja spostovanja komurkoli iz zapisnikarske mize, tako kot noben ne sme pokazati pomanjkanja spostovanja do nas.

Vcasih moramo zapisnikarjem pokazati, da je nas odnos do njih tak samo zaradi tega, da se tekma zakljuci na najboljsi mozen nacin in v skladu s pravili. Prav zaradi tega bomo spregledali kaksno netipicno stvar, ki bi lhako bila naslovljena na nas.

Sodelovanje z enim samim namenom

Tako kot ekipe, ki nastopajo, moramo tudi vsi mi skupaj nastopati zato, da se tekma odvije in zakljuci na najboljsi mozen nacin

Prevzeti moramo odgovornost za svoja dejanja

Nihce ne sme vstopiti v funkcije drugih, razen v primeru ko so odlocitve oz. dejanja take narave in tako očitna, da bi lahko vplivala na posledice in konci rezultat.

Dati moramo zapisnikarjem občutek pomembnosti na sami tekmi in zavedanje, da je njihova funkcija zelo pomembna.

Olajsti njihove naloge na kakrsenkoli nacin s tem da smo jasni in točni.

5.7. Odnosi sodnik-delegat/supervizor

Vloga kontrolorja/supervizorja pogosto predstavlja določeno napetost pri sodnikih, ki pa morajo biti vedno prepričani da:

Vsi želijo preiti v visjo kategorijo in zato da bi lahko to dosegli, potrebujemo kontrolorje/supervizorje

Njihove odločitve so osnova za ocenjevanje

Seveda je logično, da ima vsako ocenjevanje kontrolorja/supervizorja določen del subjektivnega mnenja, je pa to skoraj nemogoče izključiti.

V vsakem analiziranju tehnične izvedbe s strani kontrolorja/supervizorja je pa potrebno vedeti, da je kakršenkoli komentar popolnoma objektivni in nepristranski

Sodnik mora enostavno prerasti tremo pred kontrolorjem/supervizorjem.

Obstaja veliko načinov, ki nam lahko pomagajo pri soočanju s tremo do kontrolorja/supervizorja, med katerimi velja izpostaviti sledeče:

- Postopati kot ponavadi, predvsem pa kot da ga ne bi bilo
- Izkoristiti tekme nižjih kategorij za apliciranje in sprejemanje pravil in ostalih stvari, ki smo jih spoznali in za katere mislimo da je potrebno popraviti. TO pa zaradi tega, ker na tekmah visjih kategorij ne uspemo poizkusati in izpopolniti svoje pripravljenosti. Na visjem nivoju enostavno nimamo časa razmišljati o situacijah in o naših odločitvah. Dosti lažje je te stvari uvajati v enostavnejših kontekstih, kjer lahko to naredimo in kasneje celo automatiziramo. Seveda, ko enkrat uspemo v tem, bomo z lahkoto vse naučene stvari dosledno vključili tudi v tekme visjih kategorij
- Vse misli vezane na delegata morajo biti pozitivne: me ocenjuje, ampak istocasno mi to omogoča, da se izboljšam. Delegat je član naše ekipe in ne nasprotnik. V primeru da nam rabi, je vedno ob naši strani in v te ne smemo nikoli in v nobeni situaciji dvomiti.

5.8. Odnosi sodniki-igralci/trenerji/vodstvo klubov

Pogosto lahko pride do dogodka, preden pridemo do roba bazena, da nam kdo iz zgoraj omenjenih laska. V takem primeru je zelo lahko narediti napako, da to laskanje vracamo s taki stvarmi:

- Sprejemanje predolgega dialoga
- Prepustiti se medsebojnemu laskanju
- Govoriti, prenasati oz. komentirati situacije, ki so se zgodile našim kolegom oz. partnerju

Na nasesti zgoraj omenjenim napakam je zelo pomembno, sa lahko v naprotnem primeru pride do posledic:

- Zalitev kolega, kljub temu da je izrecena v nezavednem trenutku, lahko izhaja iz prvega primera
- Kljub nezavednem trenutku, predvsem pa ne ce je nase laskanje primerjano s slabim glasom naših kolegov oz. partnerja, nikoli ne bodite sigurni, da ne boste tudi sami delezni istega obravnavanja s strani te osebe v drugem primeru. Ta ista oseba bo prav tako slabo govorila o vas pred drugimi kolegi
-

Kako bi se morali obnasati v takih trenutkih?

- Biti moramo zelo pozorni in kratki v svojih pogovorih s člani ekip, seveda brez izgube prisrčnosti
- Ob prihodu na bazen iti direktno v slacilnico
- Pogovarjati se s kolegi o temah, ki so pomembne za naso nalogo, nobenemu ne zanikati pozdrava, biti kratki in prisrčni z vsemi brez prekinjanja zbranosti, da bi se lahko čim bolj pripravili na tekmo
- Uporabiti enak način komunikacije tudi z ekipami
- Biti razumni v predstavitvi mnenj, kajti zavedati se moramo, da vse kar bomo danes o dugih receno nam, bo drugič receno drugim o nas samih

5.9. Odnosi med sodnikom in igralci/trenerji/ ostalimi, ki protestirajo

Zelo težko je predlagati ustaljen protokol obnasanja, ki bi bil uporaben v situacijah protestiranja.

V takih primerih najboljša resitev pride izključno iz osebnih izkušenj

Ne glede na to in ne glede na izkušnje, je mogoče naleteti na nove situacije. Mislim, da se v primeru neke "neokdirane" situacije oz. situacije, ki se razlikuje od ostalih, je najbolje ne reagirati impulzivno oz. na silo ampak najprej ugotoviti kaj se dejansko dogaja v tej situaciji in se nato odločiti, kljub temu da se zavedamo, da je nekaj takega težko. V takih primerih nam, ustaviti igro, pridobiti na času s priložnostjo odločitvi in mogoče vzeti zogo iz vode, da čas razmisliti o najbolj primerni odločitvi

Sledenci primeri bi se lahko pojavili z določeno verjetnostjo in pogostostjo:

a) Trener redno protestira na neopazen način, potih

Trener ali igralec poskušata vplivati na naše sojenje. Kot prvo stvar poizkusajo pritegniti našo pozornost s pripombami in z odvracanjem naše osredotočenosti na tekmo. To delajo konstantno, brez teatralnosti in na neopazen način upajoc, da bodo njihovi komentarji vplivali na naše sojenje

Priporočeno obnasanje:

Ne zmeniti se za tako obnasanje

Če se lotimo obravnavati tako obnasanje, s stalnimi opozorili in brez sankcioniranja, bodo trenerjevi/igralcevi komentarji dosegli prav to, da bomo pod njihovim vplivom in tako dajali prednost ekipi na podlagi nesportnega obnasanja

V primeru podpore njihovemu obnasanju bodo z istim obnasanjem nadaljevali

V trenutku, ko smatramo da je bila prestopljena meja, je potrebno takoj sankcionirati tako obnasanje z najprimernejšo sankcijo

Uporabljati je potrebno kratke in direktne izjave, saj v nasprotnem primeru ne posvecamo dovolj velike pozornosti tekmi

Biti moramo pripravljeni izvesti dano opozorilo, če bi to bilo potrebno. Ne smemo si dovoliti opozoriti trenerja, ampak mu ne dati kartona, ko in če do tega pride. Z nedoslednostjo izgubimo vso kredibilnost

b) Trener protestira, ampak kljub temu obdrži odnos za sodelovanje

Obdržati minimalen dialog

Komunikacija mora biti kratka in moramo mu dati do znanja, da je do tistega trenutka bil odnos pravilen

Trener mora vedeti, da je dobrodoslo sodelovati, ampak vsak v svoji vlogi

Mora se zavedati, da je mogoče prekiniti tako sodelovanje zaradi njegovega obnasanja

V vsakem primeru moramo nadaljevati z dodelitvijo sankcije v primeru nadaljevanja z neprimernim obnasanjem

- c) Teatralno in konstanto protestiranje z vidnimi in močno opaznimi gestami
Trenerja moramo ustno opozoriti, če smatramo to kot pomembno, drugače takoj sankcionirati

Obnasanja, katerih se moramo izogibati:

- Agresivnih odgovorov
- Izguba nadzora nad sabo

Ne smemo nikoli pozabiti, da se ne smemo nikoli znasati s sankcioniranjem situacij, ki niso jasno vidne.

5.10. Odnos sodnik-publika

Ta odnos je zelo enaostaven za definirati: **MORA OBSTAJATI**. Mora obstajati ne glede na to, da ne smemo nikakor govoriti s publiko

Gledalci bodo naredili vse kar je mogoče, da bi nas vznemirili. Trudili se bodo nas prepričati, da skodujemo njihovi ekipi, da bi tako mi sami spremenili svoje odločitve. Prav zaradi tega se moramo tega zavedati in na to biti zelo dobro pripravljeni in s svojim odnosom pokazati, da je nase poznavanje pravil in igre same vsekakor večja od njihove, da smo na boljsem položaju kot oni kadar odločamo o situaciji in da smo dovolj zbrani pri sprejemanju odločitev. Ne smemo pa pozabiti, da mora publika biti prepričana v nase nepristranskost.

Poleg tega, si velja zapomniti, da moramo v vsakem dejanju in ketnji pokazati publiko, da smo mirni in nikoli izraziti nobene agresivnosti. Tako obnasanje moramo imeti skozi celo tekmo, predvsem pa ko se igra dejansko odvija. Kakršnakoli komunikacija z ostalimi udeleženci (tudi z drugim sodnikom) bi morala biti vedno čim krajša, da nam ne bi odvaracala pozornosti od tekme.

6. Percepcija, pozornost in zbranost

6.1. Percepcija

Percepcija je sposobnost sprejemanja vtisov in pridobivanja spoznanj skozi občutke

Obstaja niz dejavnikov, ki močno vlivajo na percepcijo:

A) Izkusnje

Nasa percepcija je sestavljena iz slik, besed in konceptov enakih tistim iz preteklosti.

Dajmo si predstavljati da nasi mozgani delujejo kot racunalnik:

Tocno vemo, da vse kar sprejmemo s strani vsakega nasega cutila bo razvrsceno v kategorije (predstavljamo si mape v racunalniku). Ko nasi mozgani zaznajo nekaj novega, mozgani ta podatek poiscejo v ze nastalih mapah. Ce podatek v le-teh obstaja ga takoj prepoznajo.

Percepcija je torej zelo hitra in točna (zaznan občutek in tisti shranjevi v mapi sta popolnoma enaka). V primeru, da tega podatka ni v obstoječih mapah, jo možgani ustvarijo, jo izberejo, shranijo podatek in ga arhivirajo.

Dobro poznavanje igre, trening, ogled tekem in soocanje z ostalimi nam omogočajo pridobiti in razvrstiti v možganih veliko različnih situacij (kot mape v računalniku). Zaradi tega, ko se med tekmo zgodi določena situacija, bo ta takoj prepoznana in razčiscena. To pomeni, da opaziti že poznano situacijo, jo interpretirati brez napak in jo pravilno sankcionirati postane avtomatizem.

Podrobno poznavanje pravil in jih obvladati na enak način, nam omogoča hitro vzporejanje nastale situacije s doticnim pravilom in nam tako daje možnost hitrega sprejemanja pravilne odločitve.

Izkusnje nam tako dajejo možnost podoživljanja enakih situacij, ki se pogosto dogajajo in nam omogočajo razčlenjanja vsakega njihovega dela, da bi tako tekma pridobila na zanimivosti

B) Feeling

Na tekmi moramo posvetiti pozornost vsaki situaciji na čim boljši način, da bi bili sposobni razčleniti kaj je pomembno in kaj je samo "estetskega" pomena. Feeling je sposobnost opazovanja, percepcije in reagiranja na tisto kar nas zanima in kar je pomembno za spektakel. Ta proces mora biti aktiven, nikakor samo pasiven, kajti razumeti dovolj hitro kaj se bo zgodilo, na bo omogočilo to situacijo prepreciti.

6.2. Pozornost

Je stanje pripravljenosti in orientacije posameznika, ki nam omogoča boljše percepcijo stvari, ki so pomembne v primerjavi s tistimi "nepomembnimi". To pomeni, da moramo določene situacije poudariti in jih povzdigniti nad druge, ki so iz tega izvzete. Pozornost je sestavljena iz velikega števila lastnosti:

A) Spontana: osredotocimo se na odvijanje trenutnih situacij in podzavestno reagiramo samo na eno brez nikakrsnega predhodnega alarma na katero drugo

Zavestna: Zavedamo se, da se bo kmalu odvila določena situacija in smo zato bolj osredotoceni na sam razvoj le-te. S tem smo tudi dosti bolj pripravljeni odreagirati pravilno

B) Sirina: analizirati dogajanje s širokega zornega kota oz. zelo osredotoceno

Sirok zorni kot: opazujemo razvoj tekme in analiziramo akcije na globalen način

Ozka: opazujemo vplivanje igralca in se osredotocimo na to specifično situacijo

C) Usmerjenost:

Notranja: proti svojim mislim in občutkom

Zunanja: proti tekmi

D) Osredotocanje: je kombinacija zgoraj omenjenih elementov in je lahko:

Siroko-zunanje: ocenjevanje vsega, kar se dogaja na tekmi

Siroko-notranje: programiramo se kot del tekme in s tem se trudimo ohraniti vse njene lastnosti

Ozko-zunanje: Ne glede na to, da pokrivamo vse dele igrisca, analiziramo samo tiste situacije, ki jih v tem trenutku smatramo kot pomembne (kontakt znotraj 5m, pressing, 2 metra,....)

Ozko-notranje: analiziramo konkretne vidike svojih odločitev glede na situacije. Na primer: Uspeh nadzora zbranosti pri prehajanju iz kontrole ene situacije v drugo, ko je to potrebno in ko to zahteva tekma, na tekoc, primeren in hiter način.

6.3. Zbranost

Je sposobnost biti pozoren na določeno idejo oz. aktivnost na selektiven način, brez dati možnosti drugim dejavnikom, da nas zmotijo. Lahko recemo, da je zbranost najvišji nivo pozornosti.

Elementi, ki lahko zmotijo zbranost so:

- nizka motivacija
- trema
- jeza
- utrujenost
- fizično slabo počutje
- izguba zbranosti zaradi zavajajočih misli

Dejavniki, ki pozitivno vplivajo na zbranost:

- primeren nivo vznemirjenja
- primeren nadzor središča pozornosti, kot je omenjena v točki 6.2 (Pozornost)

Za povečanje zbranosti lahko porabimo tudi tehnike avto-genega treninga, ki nam pomagajo se sprostiti in tako izniciti pojav elementov, ki negativno vplivajo na zbranost samo. Lahko pa v določenih primerih uporabimo tudi samo motivacijo kot na primer: "Dobro sem dosodil ta prekrsek, ni bilo lahko ampak mi ni usel!", ali pa kakšen podoben primer.

- Izvedba določenih ritualov oz. rutin pred začetkom tekme

V povezavi z zbranostjo ne smemo pozabiti da:

- Zbranost ni navada onkraj spretnosti in za ohraniti zbranost na visokem nivoju skozi celotno trajanje tekme, je potreben trening.
- Nemogoče je nadzorovati popolnoma vse
- Potrebno je imeti eno ali več dobrih navad, saj so te, poleg biti dobre, osnova za nastanek avtomatizma, ki nato postane rutina
- Navada pomeni, da je nek proces postal avtomatičen. Rutina v našem primeru pomeni, da je določene stvari mogoče narediti brez prekomerne porabe energije in zbranosti, ki bodo kasneje med tekmo zelo potrebne. Torej so tukaj prisotni elementi navad, ki so definitivno potrebni pri pripravi na tekmo, ki nam omogočajo imeti podzavestno pravilen pristop do tekme

Pridobitev rutine torej pomeni:

- Obstaja določena serija pridobljenih navad o katerih ne bi bilo potrebno razmišljati, saj so reakcije avtomatične
- Usmerimo svojo pozornost na osredotočanje na tiste elemente, ki niso tipični in ki zahtevajo nase specifično pozornost
- Samo izvajanje rutine pomeni, da bomo med tekmo uporabili vse kar je vključeno v priprave na samo tekmo. S tem bomo vstopili v "tunnel pozornosti", v katerem bodo nepomembne stvari ostale zunaj in nam bo tako omogočeno se maksimalno koncentrirati na pomembne stvari
- Če je naučena rutina osnovana na dobrih navadah, kar je pogoj, bo veliko število problemov avtomatično premežanih vsaki dan

Primer rutinskega procesa

Sodnik, ki dobi delegacijo mora točno vedeti kako priti do bazena in koliko časa bo za to potreboval. Zato se bo organiziral vnaprej in prišel na bazen pravočasno, se preoblekl brez hitenja in bo imel možnost se koncentrirati kot je potrebno. Če poleg tega sodnik opazuje tudi segrevanje ekip, se bo toliko bolj poglobil v atmosfero tekme in bo sposoben enostavnega reševanja vseh problemov.

Sodnik se pripravi na tekmo s pomočjo komunikacije s kolegi ali partnerjem, z njimi predela vidike, ki iz izkušenj lahko povzročijo določene probleme in nam tako omogoči pravilno odreagirati v momentu, ko se problemi pojavijo. Sodnik bo zbran med tekmo, če bo pred tekmo prisluhnil samo pomembnim in koristnim stvarim ter stvarim, ki predstavljajo ustaljeno rutino.

Vsak sodnik bi si moral pripraviti svoje rituale, ki so koristni za pripravo na tekmo in za koncentracijo. Za doseg tega obstaja samo en način: ponavljanje. Izkušnje nam povedo katere stvari so za nas pomembne; ponavljati določeno obnašanje do popolne automatizacije in ga spremeniti v rutino. Če je to obnašanje povrh vsega tudi pravilno, je to se toliko bolj koristno, kajti tako naredimo vedno avtomatično koristne in dobre stvari in ker je naša pozornost usmerjena na ostale stvari. Tako ne izgublamo energije za vse ostale stvari, ki se redno dogajajo.

7. Trema

Trema je nelagodni občutek, ki ga opredeljujejo sledeča stanja:

- Ekstremna nesigurnost
- Nemir in strah v primeru groznje
- Ziveti v zavedanju, da ne moremo kontrolirati situacije in ne vedeti kako se ji izogniti, ko imamo potrebo po tem

Občutek treme pogosto spremljajo določeni fiziološki pojavi:

- Sprememba ritma srca (tahikardija)
- Občutek da smo brez daha
- Pritisk na prsni kos
- Potenje
- Driska
- Splošno slabo počutje (vročina, utrujenost, ipd...)

Prisotnost katerkeoli zgoraj omenjene problematike (psiholoske ali fizioloske) povzroca verjetnost pojave drugega tipa reakcije. Na primer:

- panika pred neuspehom lahko povzroci občutek utrujenosti
- nenadna slabost pred pomembno tekmo, ki ni nikakor povezana z nekim točno določenim razlogom, lahko povzroci občutek, da smo ranljivi in ne vstopimo v tekmo s pravilnim duhom.

Zgoraj omenjena groznja, ki nas pripelje v nelagodno stanje, ni nujno realna. Včasih se namrec lahko zgodi, da je nevarnost predpostavljana nedefinirana (pocutimo se pod pritiskom brez posebnega razloga). Z druge strani pa je lahko nevarnost tudi resnicna, so pa, ne glede na to, nase emotivne ali fizicne reakcije v primerjavi z vzrokom prekomerne. Pojav takega odziva pa ni vedno negativen. Obstaja namrec določen nivo aktivacije takega pojava, ki ga smatramo kot koristnega. Od tukaj naprej bi bilo vredno si zapomniti sledece:

- koristen nivo aktivacije je drugacen za vsakega posameznika
- daje nam potrebno energijo za pravilno izvedbo vsake dejavnosti, tudi sportne
- Če ta pojav ni dovolj stimuliran, je zelo tezko uspeti v dejavnosti, ki jo skušamo opravljati
- Nad tem "koristnim" nivojem, bo trema prevzela nadzor in zgodilo se bo, kar smo zgoraj opisali

Lahko zakljucimo s tem, da stimulacija primerna dejavnosti pripelje do zelenega rezultata. Prekomerna ali premajhna stimulacija pa vedno povzrocita slab rezultat.

Pogledi, ki si jih moramo zapomniti v primeru napada treme:

- Moramo se nauciti kako jo kontrolirati

Najverjetneje se bo trema pojavila pred ali med tekmo ker:

- Tekma je pomembna tako za ekipe, ki igrajo kot za nas
- Na tekmi je tudi kontrolor/supervizor
- Situacije med tekmo postajajo vse tezje in kompleksnejse
- Obstajajo drugacne okoliscine, ki jih sami smatramo kot posebne oz. nevarne
- Ko smo pod vplivom treme, se lahko pojavijo določene, zgoraj opisane, fizioloske reakcije (lahko vec njih)
- Pojavljanje the fizioloskih reakcij je lahko minimalno ali pa zelo visoko. Odvisno bo od okoliscin, osebnih lastnosti, zaupanja v svoje vrline, sposobnosti vsakega posameznika in od posledic, ki ji smatramo kot pomembne za potek tekme,

Za zakljucek, ne nasedajte osebam, ki so se lotili sodniske kariere samo zaradi lastnih nezadovoljstev in tako skozi sojenje podzavestno lajsajo lastne frustracije. Sojenje mora biti uzitek, prepleten s tezavami in odgovornostjo, ki predstavlja zrtvovanje amapk daje tudi velika zadovoljstva. V določenih fazah je to vloga vzgojitelja in sodnika in ki je podvrzeno pravilom, ki jih apliciramo in ki zahteva spostovanje. Najopmembneje pa je, da ta vloga spostuje ljudi, ki trenirajo, da bi bili na nivoju situacij s katerimi se bomo srečali.

