



Schiedsrichter auf Spitzenniveau
Psychologische Aspekte
- Ein Überblick -

Präsentiert von Jan Rek

August 2016

Einführung (1)

Schiedsrichter müssen viele Voraussetzungen, Anforderungen und Erwartungen erfüllen. Sie müssen:

- Kontrollieren und durchzusetzen, dass das Spiel in Übereinstimmung mit den Regeln läuft.
- Souveränität, Autorität, Glaubwürdigkeit, ... zeigen.
- Die Interessenskonflikte der Mannschaften auf eine faire Weise im Gleichgewicht halten.
- Das Spiel so wenig wie möglich „stören“.

Ein Schiedsrichter braucht und verdient Vertrauen, Respekt und Wertschätzung.

Einführung (2)

Grundlegende Elemente / Faktoren für die Erfüllung dieser vielfältigen Vorgaben sind:

- Fundierte Kenntnisse und ordnungsgemäße Anwendung der Regeln
- **psychologische Aspekte**
- andere Aspekte (technische, physische, soziale, ...)

Schiedsrichter auf Spitzenniveau: Psychologische Aspekte

Psychologische Rahmenbedingungen:

- Die Situation des Schiedsrichters als solche.
- Die Situation der Trainer und Spieler.

Psychologische Faktoren und Fähigkeiten für eine erfolgreiche Spielleitung:

- Mentale Stärke
- Emotionale Intelligenz
- Kommunikation
- Spielorientierte Regelanwendung
- Teamwork

Psychologische Rahmenbedingungen: Schiedsrichter (1)

- Der Schiedsrichter befindet sich in einer sehr exponierten Lage - «im Scheinwerferlicht», «zwischen allen Fronten».
- Der Schiedsrichter steht unter **grossem Druck**, durch
 - die Anforderungen / Erwartungen der Teams,
 - das Publikum,
 - (nicht zu vergessen) sich selbst,
 - (eventuell) einen Schiedsrichterbeobachter.
- Ein Video-Challenge System (oder Multimedia) kann einem Schiedsrichter helfen, kann aber auch öffentlich seinen Fehler hervorheben und beweisen.

Psychologische Rahmenbedingungen: Schiedsrichter (2)

- Positive, dankbare, respektvolle Rückmeldungen an den Schiedsrichter sind selten. Meistens wird er nur in einem negativen Rahmen wahrgenommen und kommentiert.
- Auch wenn der Schiedsrichter neutral / objektiv / ruhig und gefasst sein will, kann er nicht vermeiden, durch seine Emotionen (Angst, Wut, Überraschung, ...) «negativ» beeinflusst zu werden. Die Interaktionen zwischen Spielbeteiligten und Schiedsrichter lassen die Emotionen im Verlauf des Spiels unvermeidlich wachsen.
- Ein Schiedsrichter muss permanent komplizierte und konfliktanfällige **Interaktionen mit Trainer und Spieler** regeln.

Psychologische Rahmenbedingungen: Trainer und Spieler (1)

- Trainer / Spieler stehen unter grossem Druck; ihre Aktivitäten werden von Emotionen massiv beeinflusst.
- Während dem Spiel fühlen sich die Trainer oft den Schiedsrichtern "hilflos ausgeliefert".
- Trainer / Spieler neigen dazu parteiisch zu sein. Sie kategorisieren («schubladisieren») Schiedsrichter, was ihre Wahrnehmung über die tatsächliche Leistung des Schiedsrichters stark beeinflusst.

Psychologische Rahmenbedingungen: Trainer und Spieler (2)

- Nur der Schiedsrichter hat die Möglichkeit, einen Konflikt mit Trainern oder Spielern durch Sanktionen zu beenden.

Die "Hauptwaffe" der Trainer und Spieler ist es, den Schiedsrichter unter (sogar noch mehr) Druck zu setzen!

- Trainer und Spieler erkennen instinktiv die Schwächen des Schiedsrichters und versuchen diese rücksichtslos auszunutzen.

Psychologische Rahmenbedingungen: Trainer und Spieler (3)

- Trainer und Spieler versuchen immer den Schiedsrichter zu eigenem Vorteil zu missbrauchen. Folglich «testen» sie ihn. Dieses Verhalten fängt bereits vor dem Spiel an.
- Trainer und Spieler «erfassen» und «verrechnen» ihre (selektiven) Beobachtungen und versuchen permanent den Schiedsrichter zu beeinflussen.
- Spieler benutzen oft Schiedsrichter, um ihre eigenen Fehler zu verbergen oder sich selbst anzuspornen.

Psychologischer Aspekte, welche die Spielführung beeinflussen

- Mentale Stärke
- Emotionale Intelligenz
- Kommunikation
- Spielbezogene Regelanwendung
- Teamwork

Mentale Stärke der Schiedsrichter: Fähigkeiten

Die mentale Stärke unterstützt die «natürliche» Autorität des Schiedsrichters und hilft ihm, den starken psychischen Belastungen des Spiels standzuhalten.

Wesentliche Fähigkeiten, welche die mentale Stärke verbessern, sind:

- ✓ Motivation, Engagement, Optimismus
- ✓ Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit (aber nicht Arroganz)
- ✓ Krisenstabilität, Zuverlässigkeit, Gelassenheit
- ✓ Entschlussfreudigkeit, Mut, Selbstvertrauen
- ✓ Sinn für Verantwortung
- ✓ Fokussierte Konzentration, Instinkt für «big point»

Mentale Stärke der Schiedsrichter: Techniken

- Die mentale Stärke kann durch verschiedene mentale Trainingsmethoden gewonnen, geübt und verbessert werden.
- Mentale Techniken («Rituale») sind erfahrungsgemäss:
 - «Gedankenbilder» (geistige Wiederholung, positive Bilder)
 - Positive Gedanken und positive Selbstgespräche
 - Atmungstechniken
- Ein Schiedsrichter kann spezielle Techniken anwenden:
 - Für die Vorbereitung vor dem Spiel
 - Für Stress Management (positiv «Eustress» vs. negativ «Distress»)
 - Für die Überwindung von Phasen mentaler Schwäche

Emotionale Intelligenz der Schiedsrichter: Komponenten

Die «Emotionale Intelligenz» ist das Gegenstück zur «normalen Intelligenz» (IQ, Intelligenzquotient).

Im Allgemeinen umfasst die «Emotionale Intelligenz» folgende Fähigkeiten einer Person:

- Eigene Emotionen zu erkennen und zu kontrollieren.
- Einfühlungsvermögen zeigen, d.h. Gefühle anderer Menschen zu verstehen, ihre Sichtweise zu akzeptieren, mit ihnen zu «fühlen».
- Beziehungen zu anderen Personen auf eine «positive» Art zu pflegen.

Emotionale Intelligenz: Relevanz für Schiedsrichtertätigkeit

Die «Emotionale Intelligenz» ist besonders wichtig für:

- ✓ Aufrechterhaltung der Neutralität / Objektivität - so weit wie möglich.
- ✓ Sorgfältige Kontrolle der Emotionen beim Pfeifen von Fehlern oder Aussprechen von Sanktionen.
- ✓ Richtige Einschätzung / «Lesen» der Trainer & Spieler, was normalerweise nicht rational gesteuert werden kann.
- ✓ Fähigkeit, Gleichgewicht bei der Beurteilung «erlaubter, angemessener Emotionen» und «Fehlverhalten» zu finden.
- ✓ Schaffung & Aufrechterhaltung einer stabilen «Arbeitsumgebung» für alle Teilnehmer während dem Spiel.
- ✓ Sachgerechtes «Konflikt – Management» .

Emotionale Intelligenz: Besondere Fähigkeiten

Die «Emotionale Intelligenz» umfasst viele Persönlichkeitsmerkmale und Fähigkeiten.

Sozialkompetenzen für Schiedsrichter sind:

- Selbstdisziplin, Selbstkontrolle
- Glaubwürdigkeit
- Bereitschaft und Fähigkeit, in einem Team zu arbeiten
- Offenheit, Sensibilität, Anpassungsfähigkeit
- Gerechtigkeitssinn, Objektivität, Beständigkeit, Berechenbarkeit
- Konfliktfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit

Kommunikation:

Bedeutung für die Schiedsrichtertätigkeit (1)

- Kommunikation ist ein wesentliches Element der Spielführung. Sie ist (ausserhalb der Regelentscheidungen) die Basis für alle relevanten Wechselwirkungen zwischen den Schiedsrichtern und den Spielteilnehmern.
- Die Kommunikation der Schiedsrichter umfasst:
 - Den gewollten und bewussten (verbalen oder non-verbalen) Austausch von Botschaften mit den Teilnehmenden.
 - Alle Botschaften, die automatisch & (meist) unbewusst durch Benehmen, Aussehen, Körpersprache, ... ausgesandt werden.
 - Prinzip: Du kannst **nicht** «**nicht kommunizieren**»!

Kommunikation:

Bedeutung für die Schiedsrichtertätigkeit (2)

- Unpassende und / oder missverstandene Nachrichten können leicht zu Irritationen, Reibungen, Konflikten und Verlust von Autorität führen.
- Missverständnisse werden durch Eigenfehler zwischen «Sender» und «Empfänger» verursacht :
 - Falsche Deutung («Decodierung») durch den Empfänger und / oder
 - negative emotionale Faktoren.

Kommunikation: Fähigkeiten (1)

- Sozialkompetenz in Gefühls- und Beziehungsaspekten kann positive und erfolgreiche Kommunikation vor, während und nach dem Spiel fördern.
- Ein Schiedsrichter sollte:
 - Jegliches Verhalten meiden, welches Zweifel an seiner Integrität, Unabhängigkeit, Objektivität und Fairness wecken könnte.
 - Mit grossem Bewusstsein kommunizieren. Seine Botschaft muss kurz, einfach und präzise sein.
 - Jegliche Kommunikation mit Zuschauern meiden.
 - Aufmerksam und aufgeschlossen zuhören können.

Kommunikation:

Fähigkeiten (2)

- Provokationen, Drohungen, und Aggressionen behindern eine erfolgreiche Kommunikation. Ein Schiedsrichter sollte ruhig, respektvoll und professionell bleiben.
- Angemessene nonverbale Komponenten (Stimmenpassung, Gesichtsausdruck oder Gesten, ...) können dem Empfänger helfen, verbale Äusserungen besser zu verstehen.
- Wenn ein Schiedsrichter kommunizieren möchte, aber ignoriert wird, sollte er darauf bestehen, ernst genommen zu werden. Er sollte niemals zulassen, in eine «defensive» Position gezwungen zu werden.
- Insbesondere beim Aussprechen von Sanktionen und Verwarnungen sollte ein Schiedsrichter objektiv und transparent agieren.

Kommunikation: Körpersprache (1)

- Die Körpersprache des Schiedsrichters macht einen wesentlichen Teil seiner Kommunikation aus - viel mehr als die verbale Kommunikation.
- Ausserhalb ihrer bewussten Anwendung, «läuft» die Kommunikation durch Körpersprache von Natur aus kontinuierlich (und wird von den anderen Teilnehmern auch kontinuierlich «gelesen»!).
- Die Körpersprache des Schiedsrichters offenbart seine Persönlichkeit, mentale Stärke und ob er wesentliche Führungsqualitäten hat (oder nicht hat!).

Kommunikation:

Körpersprache (2)

- **Gesichtsausdruck / Gesten** (insbesondere: lachen) sollten sparsam und auf neutrale Art und Weise eingesetzt werden. Sie sollten zielgerichtet und mit einer klaren Botschaft an einen konkreten Empfänger geschickt werden. «Negative»-Signale sollten vermieden werden.
- **Gesichtsausdruck / Gesten** sind oft nützlich um die Spielteilnehmer in hektischen, emotionalen Situationen zu «beruhigen» (bei geringfügigen Unkorrektheiten, Klarstellungen, zeigen von Verständnis, ...).

Spielorientierte Regelanwendung: Spielregeln und Weisungen (1)

Die Regeln und Weisungen sind für die Entscheidungen und Aktionen der Schiedsrichter verbindlich.

Sie enthalten aber auch eine (gewollte) Unschärfe:

- Die Definition von einigen Entscheidungskriterien ist nicht (physisch) präzise (z.B. «gehalten» / «verzögern»).
- Auch wenn die Entscheidungen auf genau definierten («messbaren») Fakten beruhen, ist der Schiedsrichter von seiner Wahrnehmung abhängig, was schwierig und unzuverlässig sein kann («in» / «out» / «8 Sekunden»).

Spielorientierte Regelanwendung: Spielregeln und Weisungen (2)

- Einige Anweisungen empfehlen sogar, dass es Schiedsrichter unterlassen sollen, die Regeln streng anzuwenden (z.B. «spektakuläre Aktionen»).
- Einige Weisungen sind nicht strikte Befehle, sondern nur Empfehlungen (z.B. Bewegungen des 2. Schiedsrichters).
- Es gibt Spielsituationen, die entweder nicht oder nicht explizit durch Spielregeln geregelt sind (z.B. Reihenfolge der Sanktionen).

Spielorientierte Regelanwendung: Grundsätze (1)

Die Schlussfolgerung für eine spielorientierte Regelanwendung ist:

- Ein Schiedsrichter hat bei der Anwendung der Spielregeln und Weisungen eine gewisse «Gestaltungsfreiheit».

Das Prinzip, wie die spielorientierte Regelanwendung verwendet werden soll, ist in vielen «sinnverwandten» Formulierungen und Slogans zu finden:

- «Kunst der Spielführung», «keep the ball flying»,
- «keine mechanische / automatische Regelanwendung»,
- «situationsbezogene Entscheidungen»,
- «Gefühl für das Spiel», «diene dem Spiel», «sei klug».

Spielorientierte Regelanwendung: Grundsätze (2)

Die spielorientierte Regelanwendung hat einen grossen psychologischen Einfluss:

- Das "Spiel-Design" des Schiedsrichters muss die Beteiligten «überzeugen».
- Insbesondere muss es die Glaubwürdigkeit und Berechenbarkeit des Schiedsrichters bestätigen. Es sollte nie der Eindruck von Zufälligkeit entstehen.
- Ein Schiedsrichter muss wissen, dass viele Entscheidungen nicht nur die aktuelle Situation betreffen; möglicherweise haben sie Einfluss bis zum Ende des Spiels («auf dem eingeschlagenem Kurs bleiben»).

Spielorientierte Regelanwendung:

Typische Beispiele (1)

- Gemäss den «Grundtechniken», soll der 1. Schiedsrichter eine spezielle Standardroutine betreffend «Sammeln der Informationen» befolgen.
 - Aber in bestimmten Situationen kann es hilfreich sein, dieser Weisung nicht zu folgen, sondern unmittelbar nach dem Pfiff zu entscheiden (z.B. Ball berührt Antenne auf der Seite des 1. Schiedsrichters).
- In «nicht-messbaren» Situationen kann es mehr als nur einen eindeutigen Entscheid geben.
 - Der Schiedsrichter muss ein «kluges Gleichgewicht» solcher «50/50»-Entscheide finden (z.B. «Zuspiel-Fehler vom Hinterspieler am Netz» oder «Überlangen durch Blockspieler» ?).

Spielorientierte Regelanwendung:

Typische Beispiele (2)

- **Regelanwendungen sollten nur wenn nötig und nur, wenn die Situation durch andere festgestellt wurde, strikt sein.**
 - Es macht keinen Sinn «Zentimeter zu zählen» (z.B. bei pfeifen von Aufstellungsfehlern).
- **Es ist wichtig, das richtige Mass zur richtigen Zeit zu finden.**
 - Verwarnungen / Strafen sind eine sehr sensible Sache (z.B. rote Karte beim Satz- oder sogar Spielende !).
- **Einige Entscheide werden ungleich akzeptiert** (z.B. «Sichtblock» vs. «Übertritt Grundlinie beim Aufschlag»).

Teamwork:

Mögliche Probleme

- Die Verteilung der Schiedsrichteraufgaben auf mehrere Personen hat den Vorteil, dass mehr Menschen an einem gemeinsamen Ziel arbeiten und die Wahrnehmungsmöglichkeiten verbessern.
- Aber dies kann auch Probleme bei der Spielführung verursachen, z.B.:
 - Trainer und Spieler vermuten oft, dass «mehr Menschen mehr Fehler machen».
 - Es gibt für Trainer und Spieler mehr «Angriffsziele».
 - Der 1. Schiedsrichter ist nicht völlig unabhängig in der Art, wie er das Spiel leitet.
 - Ebenso kann für «bedauerliche» Entscheide der anderen verantwortlich gemacht werden.

Teamwork: Fähigkeiten

Die Unparteiischen werden als Team erfolgreich sein, wenn:

- Jeder eine gute Portion Teamgeist, Zuverlässigkeit innerhalb des Teams, gegenseitige Anerkennung und Vertrauen zeigt .
- Alle permanent Augenkontakt haben, in der gleichen «mentalen Zone» sind und sich wie eine Einheit präsentieren.
- Jeder die eigene Verantwortung trägt, aber nicht versucht, «alles zu sehen oder selber zu tun»!
- Der 1. Schiedsrichter mit der «Überstimmung» seiner Kollegen (insbesondere der Linienrichter) sehr vorsichtig ist , da sie in der Regel in einer besseren Position sind, um diese besondere Situation zu beurteilen.
- Der 1. Schiedsrichter seine Kollegen konsequent «schützt»...