



“High Level Refereeing”
Psychologische Aspekte
Working Group – Presentations

Präsentiert von Jan Rek

August 2016

Gruppenübung:

Gruppe 1: Mentale Vorbereitung

Aufgabe:

- Überlegt euch die «pre-start» Routine hinsichtlich Gedanken, Gefühl, Verhalten und Bezugnehmen (lang-, mittel- und kurzfristig).
- Schreibt einige Kernpunkte auf, was man vor einem Spiel tun soll und was man vermeidet.

Gruppenübung:

Gruppe 1: Mentale Vorbereitung

Groupe 1: Mental Preparation

Au niveau de la préparation, chaque personne est différente!

Recommandations générales:

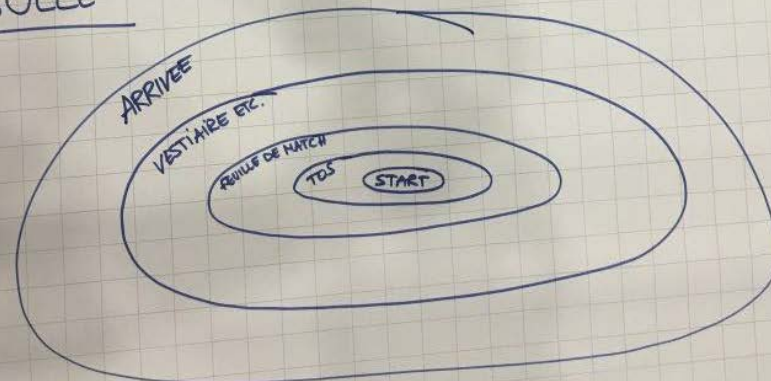
Conseillé:

- avoir une routine / rituels
- contact entre les 2 arbitres
(avant match)
- arriver assez vite
- ⚠ on est constamment observé
⇒ avant / pendant / après
- regarder le classement ↔

Déconseillé:

- ignorer les équipes avant salle
- éviter la familiarité
- trop charger sa journée / veille
- ne pas préparer son match (admin)
- regarder le classement

"BULLE"



Gruppenübung:

Gruppe 2: Konzentration

Aufgabe:

- Diskutiert die wichtigsten Schiedsrichter-Konzentrationsfehler in einem Spiel.
- Schreibt Empfehlungen auf, wie man die volle Konzentration während des ganzen Spiels aufrechterhalten kann.

Gruppenübung:

Gruppe 2: Konzentration

Typische Konzentrationsfehler

- Entscheide „nachestudieren“
- Vor sich hinplätschernde Spiele
- Ablenkung durch/von Aussen
- Spielsituationen / Organisationen die nicht funktionieren (Ballhänder)
- Generelle Auswertungen während dem Spiel, die ans Ende gehören (Feedback Linienrichter)
- Private Probleme
- Altlasten

WANN geschehen diese Fehler?

- Ganz zu Beginn eines Spiels
- Im Fokus von „ich darf jetzt ja keinen Fehler machen“

Gruppenübung:

Gruppe 2: Konzentration

WIE gehen wir damit um?

- Klare Kommunikation vor dem Spiel
- Selbstgespräche zum Beispiel in Form von Selbstmotivation
- ~~Ryth~~ Rhythmus beibehalten
- Während „Time-out“ „düreschnurfe“
- Guter Stand suchen / haben
- An- und Entspannung findet wechselseitig in den entsprechenden Situationen statt
- Kontakt 2. Schiri

Gruppenübung:

Gruppe 3: Teamwork

Aufgabe:

- Manchmal arbeitet ein Schiedsrichterteam gut und manchmal schlecht.
Was sind die Inhalte / Themen für «Teamwork»?
- Schreibe Anweisungen auf, was man in eurem «Team» vor und nach einem Spiel tut.

Gruppenübung:

Gruppe 3: Teamwork

- Gr. 3
- * 2 SR/LR werden nicht „abgeholt“
 - ↳ Komm. zw. SR funktioniert nicht
 - * fernbleiben SR
 - * Aufgaben nicht wahrnehmen (SR/LR/Quickm...)
 - * Differenzierung Auffassung
 - * Schreiber zu langsam (Spielerw. etc.)
 - * gegenseitiges Vertrauen?
 - * Vorgeschichte zw. SR/LR
 - * Kompetenzen akzeptieren (1./2. SR)
 - * Absprache vor Spiel funktioniert nicht
 - * Unterschiedlicher Wissensstand

 - * als Team erscheinen
 - * unterstützen / bestärken / aufbauen
 - * Schutz
 - * Bestätigung des / der Kollegen

Gruppenübung:

Gruppe 3: Teamwork

Gr. 3

- * Aufgaben-Definition vor / während dem Spiel
- * Instruktion „Helfer“
- * Erfahrungen (spielbeeinflussend) teilen
- * genügend (Reise-)zeit vor Spiel
- * Weisungen / Abmachungen betonen
(gemeinsames in Halle gehen ...) (und retassen)
- * Team positiv motivieren
- * Teamzusammenhalt fördern
- * Ängste vermeiden (Stimmung Halle ...)
- * Teammitglieder nicht vernachlässigen
- * gegenseitiger Respekt (auch mit LR)
- * Erwartungen äussern (was will ich [nicht])
- * Spiel-Nachbereitung (gegenseitig?)
↳ lernen aus Situationen + Analyse
- * Verständnis für Fehler anderer

Gruppenübung:

Gruppe 4: Unruhestifter

Aufgabe:

- Beschreibt typische Unruhestifter aus der Reihe der Spieler und Trainer .
- Schreibt auf, wie man mit dem jeweiligen Typ erfolgreich umgeht.

Gruppenübung:

Gruppe 4: Unruhestifter

<u>Unruhestifter</u>	<u>Umgang</u>
- Besserwisser "alle machen das anders als du"	- Grenze für sich selber definieren
- Kommentatoren "Touche!" "Netz!"...	- klare Aussagen (Regeln) - im Keim ersticken
- emotionale Person "- Netz reißen, Ball treten"	- angemessen reagieren "broken window"
- versteckter Provokat. "gegen Gegner, "Grinsen..."	- signalisieren, dass ich es sehe
- offener Provokateur	- kein grosser Spielraum, sichtbare Reaktion

Gruppenübung:

Gruppe 5: Spielleitung in einem schwierigen Spiel

Aufgabe:

- Denke an dein schlechtestes Spiel, das du jemals gepfiffen hast.
Diskutiert anschliessend die Vorbereitung eines schwierigen Spiels in der Gruppe .
- Schreibt einige wenige Empfehlungen auf, wie man sich auf ein schwieriges Spiel vorbereitet.

Gruppenübung:

Gruppe 5: Spielleitung in einem schwierigen Spiel

- Vorbereitung beginnt ^{RDs}
am Vorabend
 - Erholung
 - mentale Vorbereitung
 - Organisation
 - Kontaktaufnahme Schiedsgericht

- Anreise
 - adäquat
 - stressfrei
 - zeitig

- Ankunft
 - Kontakt zu Schiedsgericht
 - Kontakt zu Teams
 - "Check" Halle

- Routine "beibehalten"