

Vinko ZOVKO

UPORABA METODE USTVARJANJA PREDSTAV V PRIPRAVI SODNIKOV NA TEKME

1 UVOD

Pri metodi ustvarjanju predstav gre za podoživljanje izkušenj (obnovitev stvarnih zaznav) ali za izmišljanje novih, še ne doživetih dogodkov (ustvarjanje miselne ali čustvene dejavnosti). Vsebuje večino čutnih zaznav (vidne, slušno, kinestetične, tipalne, čustvene), ki jih lahko prikličemo ali obnovimo kljub odsotnosti stvarnih zaznav. Ustvarjanje podob (vizualizacija) je ožji pojem od ustvarjanja predstav, ker si prikličemo ali ustvarimo le vidno predstavo.

Sprva so to metodo uporabljali športniki kot dopolnilni način treniranja. O tem je napisanih kar nekaj knjig, medtem ko o uporabi te metode za sodnike ni kaj dosti zapisanega. Šele v zadnjem času je prišlo do spoznanj, da bi morala imeti ta m pomembno mesto tudi v pripravi sodnikov na tekmo.

Sodnik si tudi lahko zamisli ali prikliče dogodek na tekmi in se v mislih nanj odzove. Lahko si predstavlja samega sebe v akciji ali pa dogajanja pred seboj (to pomeni, da sebe ne vidi). Prednost ustvarjanja predstav sojenja pred stvarnim sojenjem je ravno v tem, da lahko sodnik podobe v glavi zaustavlja, previja naprej in nazaj, popravlja napake, spreminja odločitve brez kakršnih koli posledic, medtem ko v stvarnosti tega ne more storiti.

Odločitve na tekmi morajo biti hipne. Morebitne napake povzročijo med igro nevšečne posledice. Z ustvarjanjem predstav lahko sodnik preuči mnoge različne dogodke in odzive nanje. Sodniki jo lahko uporabijo kot enega od načinov pripravljanja na tekmo. Z uporabo metode ustvarjanja predstav raste sodnikova zbranost in samozavest, saj je prepričan, da se je pripravljaj na tekmo in da se lahko podobno kot je v mislih, odzove tudi na tekmi.

Mnogi sodniki vadijo kazanje znakov pred ogledalom. To seveda ni metoda ustvarjanja predstav, pripomore pa k utrjevanju sodniških spretnosti, znanja in s tem dvigu samozavesti.

2 RAZUMEVANJE PROCESA OBLIKOVANJA PREDSTAV

Ustvarjanje predstav poteka tudi v vsakdanjem življenju. Pogosto si predstavljamo, da smo v vlogi nekoga drugega, ki uspešno opravlja svoje delo. Tako ustvarjene predstave so lahko prijetne ali neprijetne.

Mlajšim sodnikom se po opazovanju delovanja kakovostnega sodnika pogosto vtisne v zavest njegova podoba, ki jo kasneje zamenjajo s svojo. Pogosto se tudi spomnijo svoje dobro sojene tekme. V glavi se jim zavrti posnetek tekme z odlomki najboljših odločitev in akcij. Dogodke podoživljajo čutno skoraj tako bogato, kot so se pojavljali med tekmo.

Naši možgani so sposobni v glavi oblikovati tudi celotno predstavo ali podobo dogodka, ki se ni še nikoli zgodil (domišljijski dogodki). Ta sposobnost je lahko v veliko pomoč sodnikom, ki lahko pred začetkom tekme predvidijo kočljive dogodke in jih v olajšanih okoliščinah že prej preigrajo v svoji glavi.

V spomin si lahko prikličemo tudi izbran neprijeten stvaren dogodek, vendar njegov potek tako spremenimo, da se nanj odzovemo ustrežnejše, kot smo se na tekmi (npr: ustrezno odzivanje na izzivanje jezikavega igralca, žaljivega trenerja, razdraženih gledalcev).

Če si v mislih ustvarjamo različne dogodke in se nanje tudi ustrezno odzivamo, se na igrišču počutimo bolj samozavestne ker imamo občutek, da smo dobro pripravljeni na nepredvidene dogodke (nas ne presenetijo in zmedejo).

Pri uporabi predstav sodelujejo vsa čutila, zato vsebujejo poleg vidne podobe tudi zvočne in druge občutke. Sodnik v teh predstavah vidi dogodek, sliši navijanje gledalcev in ostale zvočne znake, občuti pa tudi kinestetične občutke gibanja, znanja znakov (signalizacije).

Kakovostne celostne predstave vsebujejo tudi občutke strahu, jeze, sreče, bolečine, živčnosti. Preko celostnih predstav se lahko naučimo prepoznati svoje občutke med tekmo, naučimo se jih nadzorovati, tako da v prihodnje ne bodo več vplivali na kakovost naše sodniške odločitve.

3 UPORABA METODE USTVARJANJA PREDSTAV V PRAKSI

Z uporabo predstav se ne izboljšuje le naša psihična pripravljenost. Z njo si pomagamo nadzorovati čustvene odzive, izboljšujemo si zbranost, povečujemo samozavest, izboljšujemo in popravljamo kakovost sodniških odločitev.

a) Nadzor čustvenih odzivov

Sojenje zahteva umirjenost, prisebnosti, odločnost in visoko profesionalnost. Na tekmi trenerji, igralci, gledalci, kasneje pa tudi novinarji ves čas izvajajo pritisk na sodnika. Sodnik je navadno tudi nadzorovan s strani sodniške organizacije. Kadar je pritisk stopnjevan z izgredi tekmovalcev, trenerjev ali gledalcev, je sodnik pod velikim čustvenim stresom, zato sodi drugače, dela napake. V njegovih odločitvah je čutiti skrajne čustvene odzive: jezo, strah, vznemirjenost.

S pomočjo metode ustvarjanja predstav si sodnik lahko priključ v zavest različne tipe predstav, v katerih so okoliščine napete, kako jo uspešno rešuje, ohranja nadzor nad čustvi in se nasploh pozitivno odziva.

b) Izboljševanje zbranosti

Z metodo ustvarjanja predstav sodnik izboljša pripravljenost zlasti takrat, ko se pripravlja na pomembnejšo tekmo. Med vadbo si lahko zamisli, da je med tekmo v nekem trenutku izgubil zbranost. Nato ugotovi in odpravi vzrok, se poskuša umiriti in znova pozorno spremljati dogajanje. Z omenjeno metodo prepreči uhajanje misli, se navadi osredotočati na problem.

c) Povečanje samozavesti

Za razvoj sodnikove samozavesti so najpomembnejše izkušnje, ki jih sodnik v največji meri pridobi s številnimi sojenimi tekmami. Del tega razvoja je lahko vezan tudi na uporabo predstav ali podob. Zaradi nasprotujočih si interesov gledalcev, igralcev ali trenerjev se sodnik velikokrat znajde v navzkrižnem ognju. Obtožbe in žaljivke zamajajo njegovo samozavest. Ustvarjanje predstav ali podob, ki imajo podobne značilnosti kot zgoraj opisan dogodek, mu bo omogočilo, da bo v mislih videl sebe kot sodnika, ki ima vse pod nadzorom, kot sodnika, ki ne popušča in samozavestno stoji za svojimi odločitvami, ne glede na morebitne napake. Takrat bo začel verjeti, da lahko dejansko sodi samozavestno tudi v neugodnih situacijah.

d) Izboljševanje in popravljanje sodniških odločitev

Metoda ustvarjanja predstav je primerno orodje za odpravljanje napak in za izboljševanje kvalitete sodniških odločitev. Z njeno pomočjo sodnik lahko izboljša mehaniko, signalizacijo in taktiko sojenja (postavljanje). Ustrezne predstave ali podobe sodnika prisilijo, da razmišlja o svoji tehniki in taktiki sojenja.

4 NAČINI USTVARJANJA PREDSTAV

Pri ustvarjanju predstav ločimo notranji in zunanji pogled. Oba imata pozitivne in negativne značilnosti in učinke.

a) Zunanji pogled

Pri tem načinu ustvarimo predstavo tako, da sebe opazujemo kot na videoposnetku ali kot nas vidi gledalec s tribune. Poleg svoje podobe pa vidimo, slišimo in občutimo celoten utrip dogajanja (celotno predstavo). Pri tem pogledu smo bolj osredotočeni na opazovanje svoje podobe od daleč, kot tudi na občutke, ki jih hkrati doživljamo.

b) Notranji pogled

Pri tem načinu ustvarimo predstavo tako, da spremljamo tisto kar vidimo med sojenjem. Vidimo, slišimo in zaznavamo tisto, kar je v našem zornem polju. Podoba je taka, kot bi jo posneli s kamero, ki bi jo nosili na glavi. Snemala bi torej samo tisto, kar je v našem vidnem polju. Pri tem načinu ne vidimo dogodkov, ki se dogajajo za našim hrbtom in le vidni del našega posredovanja (sojenja).

c) Kombinacija obeh pogledov

Številne študije so dokazale, da notranji pogled omogoča močnejše podoživljanje oziroma občutenje čustev, ki jih izzovejo dogodki med sojenjem. Živčno mišične poti se pri notranjem pogledu bolj utrdijo kot z zunanjim pogledom, kar nam omogoča hitrejšo in bolj avtomatizirano odzivanje.

Slaba stran notranjega pogleda je pomanjkanje objektivnosti, saj samega sebe ne vidimo v celoti. Tako izgubimo del informacij, ki so se zgodile za našim hrbtom oz. zunaj našega vidnega polja.

Najboljši način, da se izognemo tem slabostim je, da kombiniramo oba načina. Če imamo težave z vzpostavljanjem notranjega pogleda, preidemo na

zunanjega. Nekatere študije so namreč ugotovile, da je učinek obeh pogledov enak. Ne glede na način predstavljanja je pomembna čistost in jasnost predstave in njen nadzor, saj je le taka učinkovita in uporabna.

Z uporabo obeh pogledov lahko napredujemo pri ustvarjanju predstav nastopajočega ali opazovalca.

5 OCENJEVANJE SPOSOBNOSTI USTVARJANJA PREDSTAV

Ko začnemo razvijati neko sposobnost, moramo najprej oceniti njeno raven razvitosti. Z Martensovim testom lahko na preprost način ocenimo raven sposobnosti ustvarjanja posameznih delov celotne predstave. Test meri raven sposobnosti uporabe različnih čutil v naših predstavah.

Test vsebuje tri splošne dogodke s področja sojenja. Izpolnjevalec si jih mora zamisliti čim bolj živo. Iz njih poskušamo dobiti čim več uporabnih informacij in posameznih delov. Test ne traja več kot 15 minut.

Vprašanja se nanašajo na raven ustvarjanja štirih tipov predstav:

	tip predstave	ocene
1)	Kako jasno in živo vidimo namišljene okoliščine sojenja?	1 2 3 4 5
2)	Kako razločno in živo slišimo zvoke v namišljenih okoliščinah?	1 2 3 4 5
3)	Kako občuteno in živo doživljamo gibanje telesa med ustvarjanjem predstave?	1 2 3 4 5
4)	Kako občuteno in živo so predstave zajele naša čustva in nadzor nad okoliščinami?	1 2 3 4 5

Ko preberemo splošni opis sodniške okoliščine na tekmi, se moramo spomniti že doživetega dogodka (vključi poznane igralce, poznano dvorano...). Nato zapremo oči, nekajkrat globoko vdihnemo in se sprostim. Pozabiti moramo na ostale skrbi, misli in misli umeriti v dano okoliščino. Po preteku ene minute si poskušamo čim bolj živo predstavljati namišljen dogodek. Pri tem uporabimo vse svoje sposobnosti.

Potem ko si v mislih ustvarimo dobro predstavo dogodka, odpremo oči in odgovorimo na štiri zgoraj postavljena vprašanja. Nanje odgovorimo tako, da obkrožimo številke od 1 do 5, ki najbolj ponazarja kvaliteto in kvantiteto naše predstave. Ocenjujemo z naslednjo 5-stopenjsko ocenjevalno lestvico:

- 1 - predstava ni prisotna,
- 2 - predstava ni jasna (razločna, občutena) in živa, vendar prepoznavna,
- 3 - predstava je delno jasna (razločna, občutena) in živa,
- 4 - predstava je jasna (razločna, občutena) in živa,
- 5 - predstava je zelo jasna (razločna, občutena) in živa.

Ocena kakovosti predstav nam pove, kateri del predstav, povezan s posameznimi čutili, je izrazitejši, bolje razvit in katere metode bodo potrebne za izboljšanje sposobnosti.

6 PRIPRAVLJANJE NA SOJENJE Z METODO USTVARJANJA PREDSTAV

a) Opazovanje samega sebe na treningu tekmar

Predstavljajmo si, kako sodimo na treningu tekmi. Zaprimo oči in se poskusimo videti v tej vlogi. Poslušajmo zvoke, občutimo telo in se zavedajmo našega razpoloženja, mišljenja in občutkov.

	tip predstave	ocene
1)	Oceni, kako dobro si se videl izvajati sodniške odločitve.	1 2 3 4 5
2)	Oceni, kako dobro si slišal zvoke med sojenjem.	1 2 3 4 5
3)	Oceni, kako dobro si občutil svoje telo med gibanjem.	1 2 3 4 5
4)	Oceni, kako dobro si se zavedal svojega počutja.	1 2 3 4 5

b) Opazovanje drugega sodnika med sojenjem prvenstvene tekme

Pomislimo na sodnika (mogoče tistega, s katerim smo že kdaj sodelovali) in ga opazujemo med sojenjem v kritičnih okoliščinah. Zaprimo oči in si ga kar najbolj živo predstavljajmo, kako sodi v teh okoliščinah.

	tip predstave	ocene
1)	Oceni, kako dobro si ga videl soditi v kritičnih okoliščinah.	1 2 3 4 5
2)	Oceni, kako dobro si slišal glasove v teh okoliščinah.	1 2 3 4 5
3)	Oceni, kako dobro si čutil svojo fizično prisotnost ali lastno gibanje.	1 2 3 4 5
4)	Oceni, kako dobro si čutil čustva v teh okoliščinah.	1 2 3 4 5

c) Opazovanje samega sebe med sojenjem prvenstvene tekme

Predstavljajmo si, da sodimo prvenstveno tekmo. Sprejeti moramo težko odločitev. Ob pravilni postavitvi smo se odzvali odločno in brez zadržkov. Počutimo se dobro, ker smo sprejeli pravilno odločitev. Zaprimo oči in si čim bolj živo ustvarimo predstavo o izbrani okoliščini.

	tip predstave	ocene
1)	Oceni, kako dobro si se videl v teh okoliščinah.	1 2 3 4 5
2)	Oceni, kako dobro si slišal zvoke.	1 2 3 4 5
3)	Oceni, kako dobro si občutil gibanje lastnega telesa.	1 2 3 4 5
4)	Oceni, kako dobro si občutil svoja čustva.	1 2 3 4 5

Profil izidov

Ocene vseh treh primerov za različne tipe predstav prepisimo v spodnjo preglednico.

tip predstave	a) sam -trening tekma	b) drug sodnik	c) sam - prvenstvena tekma	skupaj
vidna	5	4	4	13
slušna	3	3	3	9*
kinestetična	3	2	3	8*
čustvena	2	2	1	5**

Pri vsakem tipu predstav je najvišji možni seštevek 15 točk, najnižji pa 3 točke. Višje vrednosti pomenijo večjo izkušnost in sposobnost ustvarjanja določenega tipa predstav, nižje pa manjšo. Slednje je potrebno na ustrezn način izboljšali.

7 PROGRAM VADBE ZA IZBOLJŠANJE UPORABE PREDSTAV

Ne glede na izid opravljenega testa se moramo biti vadba po omenjeni metodi sistematična. Ni potrebo, da je zapletena in zahtevna, pač pa se mora kar najbolj neopazno vgraditi v naš vsakdan. Najprej analiziramo izide testa in izberemo šibka področja predstavljanja, ki jih želimo izboljšati. Program vadbe sestavimo tako, da bo prilagojen našim potrebam, željam in sposobnostim. Začnimo postopno. Ko bomo postali bolj vešč, pa lahko dodamo še druge tipe predstavljanja.

Osnovni pogoji za uspešno izvajanje programa za vadbo uporabe predstav so naslednji:

- a) pozitiven odnos do te vadbe, zadostna motiviranost in stvarna pričakovanja,
- b) primeren prostor,
- c) sproščenost in zbranost – živo predstavljanje,
- d) nadzorovana predstava,
- e) videoposnetki sojenja.

a) Pozitiven odnos do vadbe, ustrezno visoka motiviranost in stvarna pričakovanja

Predpogoj za uspešnost vadbe s to metodo je, da vadeči verjame vanjo in njen pozitiven učinek. To prepričanje je v začetku tudi dovolj velika spodbuda za vadbo. Metoda ustvarjanja predstav zahteva od posameznika enako mero motivacije, kot jo potrebujemo pri učenju pravil, mehanike sojenja in signalizacije. Nujna je tudi dobra kondicijska in psihična pripravljenost. Vse te veščine in znanja potrebujejo veliko vadbe in energije, če želimo, da se nam obrestujejo.

Posameznik lahko navadno zelo hitro izboljša sposobnost ustvarjanja predstav, saj ima to področje večina posameznikov podpovprečno razvito. Začetniki prevečkrat pričakujejo takojšen in neposreden vpliv na njihovo sojenje. Toda po začetnem zagonu in hitrem napredovanju se tako kot pri vsakem učenju napredovanje upočasni. Metoda ustvarjanja predstav ne dela čudežev, je pa primerna za izboljšanje sojenja, če jo uporabljamo pravilno.

Nekateri zavračajo možne učinke uporabe predstav za uspešno uporabo v praksi. Zanašajo se samo na vadbo v stvarnih razmerah. Zato se veliko sodnikov sploh ne želi seznaniti z njo ali pa jo uporabljajo neredno in s pomanjkanjem zbranosti, zato so izidi slabi. Če želimo, da bo vadba učinkovita, jo moramo izvajati sistematično in redno. To pa zahteva posameznikovo predanost in zaupanje.

b) Primeren prostor

Posamezniki, ki so bolj izkušeni, lahko ustvarjajo predstave pravzaprav kjerkoli. Vendar nas večina nima te sposobnosti, zato je zlasti na začetku zaželeno izbrati prostor brez nepotrebnih motečih dejavnikov.

Vadimo lahko v svoji sobi tik pred spanjem, v slačilnici pred tekmo, takoj zjutraj ko vstanemo. Vse je odvisno od posameznika. Ko smo s tem v

nemotečem okolju uspeli, lahko poskusimo vaditi v motečem okolju, npr. med odmori ali prekinitvami tekme.

c) Sproščenost in zbranost

Raziskave so pokazale, da je uporaba predstav učinkovitejša, če predhodno izvajamo nekatere metode sproščanja. Zato je priporočljivo predhodno izvesti nekaj sprostilnih prijemov, kot so: globoko dihanje, progresivno sproščanje, praznjenje glave...

Sproščenost je pomembna iz dveh razlogov:

- ker pozabimo na dnevne skrbi in obveznosti in tako lažje preusmerimo misli na sojenje prihajajoče tekme,
- ker psihično napeto telo slabše zaznava naše misli.

Sproščeno telo se lažje posveti ustvarjanju jasnih in živih predstav v glavi.

Živo predstavljanje

Bolj kot so predstave v naši glavi žive (čim bolj podobne stvarnosti), večji vpliv bodo imele na dejansko sojenje. Dobri ustvarjalci predstav uporabljajo vse svoje čute. Te predstave so žive in polne detajlov. Zato je pomembno, da namišljeno situacijo vidimo, slišimo, občutimo kar se da natančno. Posebno pozornost posvečamo podrobnostim iz okolja, kot je npr. postavitve tribun, kako so postavljene ograde igrišča, kje je zapisnikarska miza, semafor. Poleg tega poizkušamo v mislih doživeti občutja, ki nas prevzamejo na tekmi. Lahko občutimo tremo, stres, živčnost, jezo, napetost in strah v povezavi s sodniško predstavo. Vse to nam bo pomagalo pri vzpostavljanju čim bolj žive predstave. Bolj ko so podobe žive, bolj se skladajo s stvarnimi zaznavami.

Če imamo težave z ustvarjanjem jasne predstave, si poskušajmo najprej predstavljati stvari, ki so nam bolj blizu (npr. pohištvo v stanovanju ali pisarni, kjer delamo). Ko izboljšamo vidno predstavo (podobo) poznanih stvari, preidimo na bolj kompleksne predstave in nazadnje na predstavo sebe kot sodnika.

Vaja 1: Predstavljanje dobro poznanega tekmovalnega okolja

Primerno namišljeno okolje, v katerega si zamislimo sebe v vlogi sodnika, naj bo domača dvorana oz. dvorana, v kateri smo že večkrat (uspešno) sodili. Tako bomo v glavi imeli sliko igrišča, tribune, ozadja, barve in druge podrobnosti. Ko imamo dobro predstavo o prostoru, si zamislimo enega izmed sojenj, o katerem mislimo, da smo sodili korektno. Poskusimo priklicati v misli

podrobno sliko lastnega gibanja, lastne občutke ob sojenju (kako smo nadzorovali čustva), svoje razmišljanje in počutje svojega telesa v gibanju. Poleg te vaje je priporočljivo izvajati še naslednje tri:

Vaja 2: Predstavljanje domačih okoliščin

Predstavljam si lastno dnevno sobo. V mislih se ozremo naokoli in zberemo čim več podatkov o tem, kar vidimo. Opazujemo vzorce in oblike pohištva, sedežno garnituro. Kakšne zvoke slišimo? Kakšna je temperatura zraka? Se morda zrak premika (odprto okno)? Ali zaznamo kak specifičen vonj? Uporabimo vsa svoja čutila, da bo predstava čimbolj živa.

Vaja 3: Predstavljanje dobre sodniške akcije

Izberemo določeno sodniško akcijo, ki jo v mislih izvedemo brezhibno. Lahko je povezana s sojenjem prekrška ali osebne napake razdraženemu igralcu, s pravilnim sodelovanjem s sodnikom, z neugodnimi gledalci ali z neugodnim trenerjem. V vsakem primeru naj bo slika tega dogodka čim bolj jasna. Opazujemo barvo igralnih dresov, izraze na obrazih tekmovalcev, obliko igrišča in vse ostale podrobnosti. Občutimo položaj svojega telesa, ko zapiskamo in kažemo sodniške znake. Zaznamo zvoke, ki nas spremljajo ob sojenju (zvoki merilnih naprav, zvoki sosodnika, zvoki s tribune, zvoki s trenerske klopi...).

Vaja 4: Predstavljanje dobro sojene tekme

Kar se da živo si predstavljamo tekmo, na kateri smo dobro sodili. Če se le da, izberemo časovno najmanj oddaljeno tekmo. Predstavljanje naj zajema vidno, slušno in kinestetično komponento.

Naša vidna predstava (podoba) naj prikaže, kakšni smo bili takrat, ko smo sodili dobro. Bodimo pozorni na lasten videz, ko smo stabilni in tudi ko nismo povsem prepričani vase in v svoje odločitve. Navadno je način hoje drugačen, položaja ramen in glave razkrivata raven naše samozavesti. Kadar smo samozavestni, to kažemo tudi na igrišču. Preglejmo videoposnetke tekem, na katerih smo sodili dobro, in si z njihovo pomočjo ustvarimo čisto podobo samega sebe kot samozavestnega in dobrega sodnika.

Pri slušnem priklicu ustvarimo v glavi zvoke, ki so bili prisotni, ko smo sodili izjemno dobro. Poslušajmo predvsem notranji monolog, ki se je takrat odvijal v naši glavi. Kaj si govorimo in kako si govorimo?

Kakšen je naš odziv, kadar se znajdemo v težavah oz. v neprijetni situaciji. Prikličimo vse zvoke, kar se da živo.

Kinestetični del predstavljanja naj bi oživil vse naše občutke, ko sodimo dobro. Kako se počutijo posamezni deli našega telesa? Ali imamo občutek tesnobe in telesne mlahavosti? So naše mišice čvrste in napete ali sproščene? Kakšno je naše gibanje: hitro ali počasno, morda leno ali agresivno? Prepustimo se občutkom, da nas v mislih prevzamejo tako, da bomo zagotovo vedeli, kakšni so, ko sodimo dobro.

d) Nadzorovanje predstave

Ključ do uspeha pri uporabi predstav je, da se naučimo, kako obvladovati in nadzorovati predstave v glavi. Početi moramo tisto, kar si sami želimo. Odstraniti moramo moteče dejavnike. Če podobe ne nadzorujemo se v glavi nenehno pojavljajo iste napake, čeprav želimo videti povsem drugačno lastno sliko (npr. sliko sojenja s pravilno sodniško odločitvijo).

Če težko nadzorujemo svojo predstavo, si začnimo predstavljati najprej sebe v vsakdanjih opravilih, kot so: pospravljanje, branje časopisa, gledanje televizije, kuhanje... Tako bomo bolj pripravljeni na predstavljanje zahtevnejših nalog, povezanih s sojenjem.

Ko smo pripravljeni na ustvarjanje težjih predstav, si zamislimo neko posebno okoliščino s tekme, ki je zahtevna in potrebuje posebno strategijo reševanja. Npr. predstavljajmo si, kako se na prijazen, a odločen način, odzovemo na neustrezno ravnanje trenerja, tako da ne izgubimo nadzora nad čustvi (padeč zbranosti).

Za nadzorovanje predstav sta primerni tudi naslednji dve vaji:

Vaja 1: Nadzorovanje podobe reševanja težavne okoliščine

Predstavljajmo si določeno sodniško akcijo, ki nam je delala težave. Dobro preučimo svoje napake, nato pa si poskušamo zamisliti, kako se bomo v isti okoliščini pravilno odzvali. Nova predstava mora biti jasna v celoti (vidno, slušno, kinestetično in čustveno). Tako storimo za vse okoliščine, ki so nam kdaj povzročale težave. Vedno poskusimo ustvariti takšno predstavo, kot si jo želimo.

Vaja 2: Nadzorovanje podobe težavnega igralca

Predstavljajmo si sami sebe v vlogi sodnika na tekmi, v kateri nam je težave povzročal eden od igralcev. Ustvarimo si predstavo v kateri se igralec neprimerno obnaša do nas ali nasprotnega igralca. Ugovarjal je sodniški odločitvi. Zamislimo si uspešno rešitev za obvladanje igralca, za pravično ukrepanje (kaznovanje) in jo prenesimo v novo nastalo predstavo. Sebe se moramo predstavljati kot umirjenega, vendar odločnega sodnika, ki ve, kje so meje.

8 KDAJ IN KJE UPORABLJAMO PREDSTAVE?

Predstave je smiselno uporabljati:

- a) pred tekmo in po njej,
- b) med odmori in med prekinitvami tekme,
- c) v prostem času.

a) Pred tekmo in po njej

Metoda ustvarjanja predstav je predstavlja primeren način pripravljanja na prihajajočo tekmo. Omogoča nam, da v glavi zgradimo okvirni načrt sojenja oz. kako bi radi sodili. Pripravlja nas na različne okoliščine. Z njo izpilimo in avtomatiziramo naša odzivanja.

Kdaj jo bomo izvajali pred tekmo, je zelo odvisno od posameznika. Pomembno je, da se nemoteče vključi v naše priprave za tekmo (postane navada). Lahko jo izvajamo v treh različnih časovnih obdobjih: 2 uri, 1uro ali 30 minut pred tekmo. Traja naj do 10 minut.

Sodniki velikokrat pozabljajo na uporabo metode ustvarjanja predstav po tekmi, ko so dogodki še najbolj živi in predstave kakovostne. Takrat jih namreč najlažje priključimo v zavest. Več časa mine od dogodka, slabša je predstava iste okoliščine.

Ko imamo v glavi živo sliko tekme, pomislimo na eno od akcij, pri kateri smo pravilno postopali. Nato si zamislimo še akciji, s katero nismo bili zadovoljni. V mislih jo pretvorimo v zeleno in si predstavljamo, da smo jo samozavestno in odločno obvladali.

b) Med odmori

V času med dvema polčasoma tudi lahko uporabimo metodo ustvarjanja predstav in se pripravimo na nadaljevanje tekme. Poskušamo najti najmirnejši kotiček v dvorani, kjer se lahko sprostimo. Spomnimo se, kaj se je dogajalo na igrišču do sedaj, in poskusimo predvideti nadaljnji potek tekme. V mislih opazujemo, kako rešujemo probleme zbrano, samozavestno in pravično. To nam bo pomagalo ohranjati zbranost.

c) Med prostim časom

Z ustvarjanjem predstav lahko zaposlimo svoje možgane tudi v prostem času (npr. doma) v tihem prostoru. Najbolje je, da si vsak dan izberemo 10 minut, če se le da vedno ob istem času. Tako postane del našega vsakdana, torej navada. Nekateri to počnejo tik pred spanjem, drugi takoj, ko se zbudijo. Bolj kot čas je za izvajanje pomembno, da je vadba redna in vedno ob isti uri. To zagotavlja stalnost.

9 LITERATURA

1. Orlick, T. (1999). Mentalni trening za sportaše. Zagreb: Geopal d.o.o.
2. Weinberg, S. R., Richardson, A. P. (1999). Psychology of officiating. Illinois: Leisure Press.
3. www.gllrs.co.za/potgieter.htm
4. Zovko, V. (2004). Uporaba metode ustvarjanja predstav v pripravi sodnikov na tekme (seminarska naloga). Ljubljana: Fakulteta za šport.