



Ο ρόλος του διαιτητή στο γήπεδο: Μια ψυχολογική προσέγγιση

Tsaikamili Andreadas

Είναι σε όλους γνωστό ότι οι απαιτήσεις στον αθλητικό χώρο είναι αυξάνονται συνεχώς, απαιτήσεις που έχουν αναφορά σε όλους τους συμμετέχοντες στην αθλητική διαδικασία όπως αθλητές, προπονητές, διαιτητές και παράγοντες. Αυτές οι απαιτήσεις έχουν ως συνέπεια την αναγκαιότητα από την πλευρά των αθλητών αλλά και των διαιτητών της όσο το δυνατόν καλύτερης προετοιμασίας και βελτίωσης τόσο από φυσιολογικής, τεχνικής αλλά και ψυχολογικής πλευράς.

Στον αθλητικό χώρο και καθώς οι απαιτήσεις και τα συμφέροντα είναι συνεχώς αυξανόμενα ο διαιτητής αναλαμβάνει τον πιο δύσκολο ρόλο, ενώ παράλληλα είναι περισσότερο από κάθε άλλο εκτεθειμένος στην κριτική. Εκείνο που χαρακτηρίζει μια διαιτησία δίκαιη ή όχι είναι ο αριθμός των λαθών του διαιτητή. Κάθε διαιτητής έχει μια ιδανική απόδοση η οποία όμως μειώνεται από τα λάθη τα οποία κάνει δημιουργώντας στο τέλος την πραγματική απόδοση του. Τα λάθη αυτά μπορεί να είναι αποτέλεσμα της ελλιπούς γνώσεως, εμπειρίας αλλά και της ψυχολογικής κατάστασης στην οποία βρίσκεται ο διαιτητής. Καταλαβαίνει κανείς εύκολα ότι αν κάποιος διαιτητής βρίσκεται σε υψηλό επίπεδο με αρκετή γνώση ως αποτέλεσμα των πολλών αγώνων που έχει διαιτητεύσει ο παράγοντας εκείνος που απομένει για να διαφοροποιήσει τον καλό διαιτητή από τον μη καλό είναι διάφοροι ψυχολογικοί παράγοντες. Σύμφωνα με σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα οι διαιτητές βιώνουν συχνά έντονη ψυχολογική πίεση όπως άγχος, αγωνία, ανησυχίες απόδοσης, κοινωνικής αξιολόγησης, αβεβαιότητας στον ίδιο ή και υψηλότερο βαθμό με τους αθλητές που τους οδηγούν σε πτώση της απόδοσης τους.

Κανένας διαιτητής δεν έχει γεννηθεί με κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, αλλά με κάποια κοινά χαρακτηριστικά τα οποία όμως βελτίωσε με τη συνεχή εξάσκηση, όπως και τις άλλες βιολογικές και τεχνικές παραμέτρους. Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά τα οποία αποτελούν κρίσιμο παράγοντα για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης του διαιτητή μπορούν να συνοψιστούν στα ακόλουθα:

1) Συνέπεια.

Ο διαιτητής θα πρέπει να διακρίνεται από συνέπεια στις αποφάσεις του οι οποίες δεν θα επηρεάζονται από διάφορες εξωγενείς καταστάσεις (κρισιμότητα αγώνα, παρουσία προσώπων) και δεν θα μεταβάλλονται ούτε θα προσαρμόζονται σε κάθε αγώνα. Η σταθερότητα που δείχνει ο διαιτητής στον ενιαίο τρόπο εφαρμογής του κανονισμού αποτελεί κρίσιμο παράγοντα ώστε να κερδίσει την εμπιστοσύνη και την εκτίμηση των παικτών. Πρέπει στους παίκτες να είναι σαφές τι επιτρέπεται και τι όχι, πότε δικαιολογούνται και πότε τιμωρούνται ορισμένες συμπεριφορές. Αποτελεί μοιραίο λάθος του διαιτητή να προσπαθήσει να ισορροπήσει τα πράγματα δίνοντας «διορθωτικά» σφυρίγματα, διορθώνοντας τα λάθη με λάθη ή επιβάλλοντας ποινές για προηγούμενα παραπτώματα.

2) Επικοινωνία.

Ένας δεύτερος κρίσιμος παράγοντας είναι ο μορφή της επικοινωνίας ανάμεσα στο διαιτητή με τους παίκτες και τον προπονητή. Μια λειτουργική επικοινωνία εξυπηρετεί την εξέλιξη του παιχνιδιού και προλαμβάνει παρανοήσεις. Ωστόσο θα πρέπει να αποφεύγονται οι μακροσκελείς εξηγήσεις και αναλύσεις, ενώ παράλληλα θα πρέπει ο διαιτητής να μην απαντάει σε παράλογα αιτήματα ή ερωτήματα, να χρησιμοποιεί τις λέξεις με προσοχή, να μη δείχνει σκληρός απέναντι στους παίκτες, να δείχνει αυτοπεποίθηση και τέλος να παραμένει ήρεμος σε οποιαδήποτε εκδήλωση διαμαρτυρίας.

3) Αποφασιστικότητα.

Μια γρήγορη απόφαση ή αντίδραση στα γεγονότα αποθαρρύνουν τις αρνητικές αντιδράσεις, τις αντιπαραθέσεις όπως και την αμφισβήτηση της απόφασης του διαιτητή. Ωστόσο αναφερόμενος κάποιος στην έννοια της αποφασιστικότητας, δεν αναφέρεται μόνο στην ταχύτητα λήψης της απόφασης, αλλά και στην ικανότητα του να επιλέγει και οδηγείται στην καλύτερη λύση μέσα από τη στάθμιση των παραγόντων μιας συγκεκριμένης κατάστασης. Η αποφασιστικότητα ως χαρακτηριστικό που διακρίνει ένα διαιτητή μπορεί να οφείλεται σε έμφυτα ψυχικά χαρακτηριστικά, μπορεί να είναι αποτέλεσμα της εμπειρίας ή να καλλιεργηθεί μέσα από ένα συστηματικό τρόπο.

4) Ηρεμία - Αυτοκυριαρχία.

Η ψυχραιμία του διαιτητή αποτελεί ένα επίκτητο χαρακτηριστικό κρίσιμο για την επιτυχή εξέλιξη ενός αγώνα. Θα πρέπει ο διαιτητής να παραμένει ήρεμος στις κρίσιμες στιγμές του αγώνα, χωρίς να παρασέρνεται από τις εκδηλώσεις και το ρυθμό του παιχνιδιού, αλλά θα πρέπει να είναι συγκεντρωμένος στον εαυτό του για να μπορεί να αντιδράσει στην κατάλληλη στιγμή, θα πρέπει λοιπόν όπως έλεγε ένας γνωστός διαιτητής «να κατευθύνεις το παιχνίδι και όχι να περνάει αυτό από πάνω σου». Παρορμητικές αντιδράσεις, ανεξέλεγκτα συναισθήματα αποτελούν αρνητικό παράγοντα στην απόδοση του διαιτητή, ενώ συγχρόνως απειλούν τη «συμβίωση» του διαιτητή με τους αθλητές για την απρόσκοπη εξέλιξη ενός αγώνα.

5) Ακεραιότητα - Αξιοπιστία.

Ο διαιτητής δεν θα πρέπει σε καμιά περίπτωση να είναι επιρρεπής σε εκδηλώσεις που μπορεί να αλλοιώσουν τη συμπεριφορά του και να τον οδηγήσουν σε διαφορετικές αποφάσεις από αυτές που θεωρούνται αποδεκτές αλλά να παραμένει προσηλωμένος στις αρχές του, αρχές τις οποίες θα πρέπει να τις έχει καλλιεργήσει και στην υπόλοιπη κοινωνική του ζωή. Παράλληλα θα πρέπει να είναι δίκαιος και φυσικά σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να υπακούσει στην προτροπή του 60 - 40 υπέρ της γηπεδούχου ομάδας αφού θεωρείται τουλάχιστον παράλογο αφού καταλύει την αρχή της ισοτιμίας στον αθλητισμό και είναι από τη φύση του άδικο για τους αθλητές.

6) Αυτοπεποίθηση.

Αποτελεί ένα κρίσιμο παράγοντα της διαιτησίας, χαρακτηριστικό που θα πρέπει να βρίσκεται σε ένα μέσο ιδανικό επίπεδο αφού τόσο η υπερβολή από τη μια πλευρά όσο και η έλλειψη από την άλλη μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα. Ένας διαιτητής ο οποίος χαρακτηρίζεται από αυτοπεποίθηση, θάρρος αποφεύγει τους δισταγμούς ; στις αποφάσεις του οι οποίοι αποτελούν αιτίες για να δημιουργηθεί υποψία, επιθετικότητα, εκνευρισμός από τους παίκτες. Ωστόσο, η υπερβολική αυτοπεποίθηση μπορεί να έχει αντίθετα αποτελέσματα, γιατί με αυτό τον τρόπο ο διαιτητής δεν δίνει την απαραίτητη σημασία και δεν προετοιμάζεται κατάλληλα για τον αγώνα. Βασική προϋπόθεση για να δείξει αυτοπεποίθηση ο διαιτητής είναι να υπάρχουν συγκεκριμένοι στόχοι από την πλευρά του και βεβαίως ουσιαστικά κίνητρα, είτε εσωτερικά όπως είναι η ηθική ανταμοιβή, η ευχαρίστηση,- είτε εξωτερικά όπως είναι η υλική ανταμοιβή και η κοινωνική καταξίωση.

7) Παρακίνηση-Ευχαρίστηση.

Η ευχαρίστηση καθώς και η διάθεση να είναι κάποιος διαιτητής αποτελεί κρίσιμους παράγοντες, θα πρέπει ο διαιτητής να αντλεί ευχαρίστηση και να βρίσκει πάντα κίνητρα που θα τον οδηγήσουν στο να βελτιώσει την απόδοση του.

8) Αντικειμενικότητα.

Ο διαιτητής θα πρέπει να κρίνει χωρίς προκατάληψη τον αγώνα ανεξάρτητα από παικτη, προπονητή, σκορ, χρόνο και έδρα. Για μια καλή απόδοση ενός διαιτητή που θα χαρακτηρίζεται από αντικειμενικότητα απαιτείται ήθος, θάρρος, τέλεια γνώση των κανονισμών και του αθλήματος.

9) Προσαρμοστικότητα.

Ο διαιτητής θα πρέπει να έχει την ευχέρεια ή την ικανότητα να προσαρμόζεται στις απαιτήσεις του αγώνα και στα χαρακτηριστικά των αθλητών. Κάτι τέτοιο δεν σημαίνει ότι ο διαιτητής θα πρέπει να αλλοιώνει τη συμπεριφορά του ανάλογα με τις περιστάσεις, αλλά θα πρέπει να τροποποιεί τη συμπεριφορά του ώστε να βρίσκεται μέσα στον αγώνα. Συγκεκριμένα, διαφορετικά πιθανόν θα πρέπει να διαιτητεύσει ένα αγώνα σχολικού ή εφηβικού πρωταθλήματος και διαφορετικά ένα διεθνή αγώνα. Παράλληλα, θα πρέπει να προσαρμόζει τη συμπεριφορά και όχι την εφαρμογή του κανονισμού ανάλογα με τον παίκτη ή την ομάδα που διαιτητεύει. Διαφορετική θα πρέπει πιθανά να είναι η συμπεριφορά του διαιτητή απέναντι σε κάποιο παίκτη που συνεχώς διαμαρτύρεται ή είναι επιθετικός και διαφορετικά σε ένα ήρεμο παίκτη. Η προσαρμοστικότητα ή η δοκιμή της συμπεριφοράς, ώστε ο διαιτητής να έχει την καλύτερη δυνατή απόδοση στο παιχνίδι είναι ίσως αναγκαιότητα, χωρίς κάτι τέτοιο να σημαίνει και μεροληπτική εφαρμογή των κανονισμών. Η «κατασκοπεία» ομάδων ή παικτών σχετικά με το πως αυτοί συμπεριφέρονται είναι κάτι που σίγουρα θα βοηθήσει το διαιτητή να έχει υψηλή απόδοση και μια επιτυχημένη διαιτησία.

10) Προληπτικότητα.

Η προληπτικότητα που διακρίνει τη συμπεριφορά αρκετών διαιτητών, αποτελεί αρνητικό στοιχείο τόσο για την προσωπικότητα τους όσο και την απόδοση τους. Δεν θα πρέπει ο διαιτητής να συγκεντρώνει την προσοχή του σε ανούσια πράγματα, όπως συγκεκριμένα ρούχα, τρόπο ή σειρά της εκτέλεσης πραγμάτων, γιατί είναι κάτι που οδηγεί στη σύγχυση χωρίς να βοηθάει το διαιτητή στην προετοιμασία του πριν την έναρξη του αγώνα.

'Όλα τα παραπάνω ψυχολογικά χαρακτηριστικά αποτελούν μόνο ορισμένα στοιχεία-χαρακτηριστικά-παράγοντες ενός καλού διαιτητή. 'Όλα μαθαίνονται και όλα βέβαια χρειάζονται εξάσκηση όπως και οι άλλες πλευρές του διαιτητή (φυσιολογική, τεχνική).

Στη συνέχεια θα αναφερθούν ορισμένοι τρόποι οι οποίοι μπορούν να συμβάλλουν στην εμφάνιση των χαρακτηριστικών που αναφέρθηκαν που με τη σειρά τους θα οδηγήσουν σε μια υψηλή απόδοση από την πλευρά των διαιτητών. Πιο συγκεκριμένα οι τρόποι αυτοί είναι:

1) Τοποθέτηση στόχων.

Η τοποθέτηση στόχων αποτελούν ένα κρίσιμο παράγοντα ο οποίος συντελεί στην αύξηση της απόδοσης του διαιτητή. Οι στόχοι έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση της παρακίνησης και της συγκέντρωσης του διαιτητή. Ωστόσο, η τοποθέτηση στόχων θα πρέπει να αποσκοπούν στην αύξηση της δραστηριότητας, της δράσης και της ενεργητικότητας και όχι σε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Θα πρέπει λοιπόν να στοχεύει ο διαιτητής στην εκτέλεση όλων εκείνων των ενεργειών που θα τον οδηγήσουν σε μια επιτυχημένη διαιτησία όπως είναι η απόκτηση εμπειριών, η καλή φυσική κατάσταση κ.ά. και όχι η διαιτησία και οι συνέπειες που θα έχει αυτή. Προηγούνται ορισμένες ενέργειες πριν από μια επιτυχημένη ή αποτυχημένη διαιτησία και ως τέτοια θα πρέπει να αντιμετωπιστεί από την πλευρά των διαιτητών. Κίνδυνοι στην τοποθέτηση και στην αποτελεσματικότητα των στόχων μπορεί αρχικά να είναι η εκπλήρωση των προσδοκιών του διαιτητή ή η επίτευξη ενός πολύ υψηλού στόχου του. Οι δύο αυτές συνθήκες μπορούν να οδηγήσουν σε ανυπαρξία στόχων από την πλευρά του διαιτητή κατάσταση αναποτελεσματική για ένα διαιτητή που θέλει συνεχώς να βελτιώνεται. 'Ενας άλλος κίνδυνος κατά την τοποθέτηση στόχων είναι η πίεση από προσδοκίες τόσο προσωπικές όσο και εξωτερικές. Η τοποθέτηση στόχων εμπεριέχουν το στοιχείο της αποτυχίας στην εκπλήρωση τους, κάτι που συχνά μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία άγχους, πίεσης, αμφιβολίας ή και κατάθλιψης όταν αυτοί είναι δύσκολο να πραγματοποιηθούν. Για το λόγο αυτό θα πρέπει οι στόχοι να προσαρμόζονται στις ιδιαίτερες συνθήκες και να μην άκαμπτοι. Παράλληλα ο διαιτητής θα πρέπει να καταγράφει τους στόχους του, οι στόχοι να συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι, να είναι βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι, να επαναξιολογούνται σε τακτά χρονικά

διαστήματα και να αναθεωρεί. Τέλος οι στόχοι πρέπει να αναπροσαρμόζονται και να τροποποιούνται σύμφωνα με τις συνθήκες αυξάνοντας ή μειώνοντας τους και να αποτελούν στοιχείο για καλύτερο προγραμματισμό των προσπαθειών του.

2) *Ψυχολογική προετοιμασία - Συγκέντρωση προσοχής.*

Η ψυχολογική, όσο και η φυσική προετοιμασία του διαιτητή αποτελούν δύο κρίσιμους παράγοντες στην προσπάθεια μεγιστοποίησης της απόδοσης του διαιτητή. Η ψυχολογική προετοιμασία μπορεί να συμβάλλει στη μείωση και στον αποτελεσματικότερο έλεγχο αρνητικών καταστάσεων. Μέσω του κατάλληλου προγραμματισμού, τεχνικές χαλάρωσης και ψυχορύθμισης μπορούν να συμβάλλουν στο έλεγχο του άγχους, της ανησυχίας και της πίεσης του αγώνα. Συμβάλλει στη ρύθμιση του επιπέδου ενεργοποίησης, ανάλογα με τις απαιτήσεις του αγώνα, καθώς και στην ανάπτυξη προγραμμάτων-μοντέλων που θα αισήσουν την ετοιμότητα του διαιτητή απέναντι σε απρόσμενες ή δύσκολες καταστάσεις. Επίσης συντελεί στην αύξηση του επιπέδου της προσοχής ως παράγοντα ετοιμότητας, ενώ συγχρόνως μπορεί να οδηγήσει στην επιλεκτική συγκέντρωση της προσοχής σε χρήσιμα μηνύματα, χωρίς να δημιουργείται σύγχυση στις αποφάσεις του.

3) *Εμπειρία.*

'Ενας ακόμη παράγοντας που μπορεί να βοηθήσει το διαιτητή να έχει υψηλή απόδοση είναι η εμπειρία που έχει. 'Ένας έμπειρος διαιτητής έχει την ικανότητα να επεξεργάζεται ένα πλήθος πληροφοριών, και δεν καταναλώνει πολύ ενέργεια στο εκτιμήσει και να αντιδράσει γρήγορα και σωστά σε μια φάση του αγώνα. 'Έτσι έχει την ικανότητα να επεξεργάζεται πλήθος μηνυμάτων

4) *Επικοινωνία.*

Για να υπάρχει αποτελεσματική επικοινωνία του διαιτητή με τους παίκτες και τους προπονητές θα πρέπει να μην δείχνει σκληρός απέναντι τους, να είναι σίγουρος, να μη τρέμει η φωνή του, να μην επηρεάζεται από τις εκδηλώσεις τις κερκίδας, να απαντάει μόνο σε λογικές ερωτήσεις και να παραμένει πάντα ήρεμος και συγκεντρωμένος. Ο διαιτητής σε συγκεκριμένες περιπτώσεις χρειάζεται να δίνει εξηγήσεις αν αυτό το κρίνει αναγκαίο.

5) *Αξιολόγηση ικανοτήτων.*

Θα πρέπει να γνωρίζει και να προσδιορίζει τις αδυναμίες του, τα δυνατά σημεία του, αν είναι σε καλή φυσιολογική κατάσταση, αν είναι έτοιμος ψυχολογικά, αν γνωρίζει και διακρίνει όλα τα τεχνικά χαρακτηριστικά, αν επικοινωνεί

αποτελεσματικά. Μέσω δοκιμασιών-τεστ καθώς και με την παρακολούθηση επιμορφωτικών σεμιναρίων είναι να δυνατόν να εξαλείψει αδυναμίες που παρουσιάζει.

Ο διαιτητής θα πρέπει:

- (α) να αναλύει τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του.
- (β) να προσπαθεί να μάθει ότι είναι δυνατόν σχετικά με τις ομάδες και τις αγωνιστικές συνθήκες που επικρατούν και.
- (γ) να ετοιμάζεται να αντιμετωπίσει διάφορες απρόσμενες καταστάσεις.

Ο διαιτητής θα πρέπει να προσαρμόζεται στο συνομιλούντα γνωρίζοντας ότι υπάρχουν διαφόρων ειδών στυλ επικοινωνίας όπως είναι οι επιθετικοί, οι αρνητικοί, οι διαλλακτικοί, οι αυταρχικοί και οι αυτοί που εγκαταλείπουν τη συζήτηση κάτι που έχει ως αποτέλεσμα την απαίτηση για εναλλαγή του στυλ επικοινωνίας αρκεί αυτό να μην αλλοιώσει τη συμπεριφορά του διαιτητή.

Στην προσπάθεια όμως για μια καλή διαιτησία πέρα των ψυχολογικών δεξιοτήτων που μπορούν να βελτιωθούν με τη συνεχή εξάσκηση θα πρέπει να συμβάλλουν και όλοι που έρχονται σε επαφή μαζί τους. Αρχικά θα πρέπει να βοηθήσουν οι ίδιοι τους εαυτούς τους με την ηθική και ακέραιη συμπεριφορά τους.

Τέλος, η απόδοση των διαιτητών εξαρτάται και από τη συμπεριφορά των παραγόντων του αθλητισμού όπως παικτών, προπονητών, παραγόντων και φιλάθλων. Εξαρτάται από τη θετική ή αρνητική στάση του Τύπου, από τους νόμους και την εφαρμογή τους καθώς τέλος από τα ψυχολογικά, τα ηθικά και τα υλικά κίνητρα που κάνουν ένα άτομο να γίνει διαιτητής και να παραμείνει στην διαιτησία.