

VOORWOORD

Onlangs, we schrijven najaar 1995, kwamen bij de commissie opleidingen van de KNBB vragen binnen om materiaal/cursussen te ontwikkelen met als doel de mentale weerbaarheid van arbiters te vergroten.

De biljart - arbitrage praktijk leert dat biljartarbiters onder druk kunnen staan. Deze druk wordt door veel arbiters herkend, beschreven en vaak als hinderlijk en “het optimaal functioneren belemmerend” ervaren. Beoordelaars spreken over een “druk” of “spanning” die zodanige vormen aanneemt dat er sprake is van disfunctioneren of minder functioneren dan redelijkerwijs verwacht mocht worden van een arbiter met goede kwaliteiten.

Aan iedere actie van de arbiter is een mentale component te onderscheiden en het moge duidelijk zijn dat de hierboven beschreven “druk”, (ongewenste spanning bij het uitvoeren van een belangrijk geachte taak), een voorbeeld is van de manier waarop die mentale component van arbitreren merkbaar wordt.

Een en ander gaf de commissie aanleiding om NOC*NSF om ondersteuning te vragen bij het ontwikkelen van een cursus - inhoud en cursus - materiaal bij het onderwerp “mentale weerbaarheid” en dit onderwerp in de cursus voor Gewestelijk- en Nationaal arbiter in te voeren.

We hopen hiermee de kwaliteit van de biljart arbitrage vergroot zal worden en dat onze arbiters met nog meer plezier hun arbitrage - taken zullen willen uitvoeren.

Cees Dufais
NOC*NSF

Met adviezen van:

Janneke Horneman
Ted Evers
Ted Smient

INHOUDSOPGAVE:

1. Het gebruik van dit werkboek
2. Docentenaanwijzingen

HOOFDSTUK 1.

1. Inleiding
2. De arbiter vóór de wedstrijd

HOOFDSTUK 2.

1. De arbiter gedurende de wedstrijd
2. De arbiter ná de wedstrijd

HOOFDSTUK 3.

1. Het begrip “mentaal” in de biljartarbitrage
2. Motivatie
3. Het mobiliseren van support

HOOFDSTUK 4.

1. Omgaan met spanningen en “gedachtecontrole”
2. Het belang van “presentatie”

1. HET GEBRUIK VAN DIT WERKBOEK.

Dit werkboek heeft tot doel Districts-, Gewestelijke- en Nationale arbiters in opleiding te helpen bij het vergroten van hun “mentale weerbaarheid”.

“Mentaal” staat hier voor de gedachten en gevoelens van de arbiter, “weerbaar” voor het kunnen beheersen en sturen van die gedachten en gevoelens.

In de verschillende arbitercursussen is viermaal één uur voor dit onderwerp uitgetrokken. Onder leiding van de docent werken de cursisten aan een leerproces waarbij zij in staat worden gesteld meer mentale vaardigheid te ontwikkelen met betrekking tot het arbitreren van biljart wedstrijden.

Om dit leerproces te vergemakkelijken en om richting te geven aan de wijze waarop dit onderwerp in de cursus aan de orde komt is dit werkboek ook voor de cursist beschikbaar.

Zoals geschreven; het onderwerp wordt in vier hoofdstukken, van elke één uur, in de cursus aan de orde gesteld. Ook in de opzet van het werkboek is met deze vier delen rekening gehouden.

Hoofdstuk 3 en 4, voornamelijk t.b.v. de cursus Nationaal arbiter, bouwen voort op de in de beide eerste hoofdstukken verworden mentale vaardigheden.

De chronologische opbouw van hoofdstuk 1 en 2 is in hoofdstuk 3 en 4 verlaten. De aan “mentale weerbaarheid” te onderscheiden delen of aspecten laten zich niet altijd chronologisch ordenen.

Aan elk arbiter – handelen is wel een mentale component te onderscheiden en waar wij in de eerste twee hoofdstukken wel een “chronologische ordening” toepasten, kiezen wij bij een verdere verdieping en verbreding van dit onderwerp voor een “thematische ordening”.

Zo komen de volgende thema’s aan de orde:

1. Het begrip mentaal.
2. Motivatie.
3. Gedachtecontrole.
4. Omgaan met spanningen.
5. Presentatie.
6. Het mobiliseren van support.

De cursist kan in het eigen werkboek de (beknopte) inhoud van de thema's lezen en bestuderen. Het is van groot belang de vragen en opdrachten die gesteld worden te beantwoorden. Deze vragen en opdrachten helpen bij het verwerken van de leerstof en dienen tevens om deze leerstof voor de cursist persoonlijk te maken.

Van de docent wordt verwacht dat hij "de lijn van het werkboek" volgt, de beknopte inhoudsbeschrijvingen toelicht en van "sprekende" voorbeelden voorziet. Tevens heeft hij tot taak de gemaakt opdrachten en beantwoorde vragen klassikaal aan de orde te stellen en van commentaar te voorzien, of dit door de cursisten te laten doen.

Veel succes ermee !!

2. DOCENTENAANWIJZINGEN.

In de KNBB – visie op opleiden en leren zijn de volgende belangrijke uitgangspunten ook voor dit onderwerp volledig van kracht.

- In de cursus zullen onze cursisten zich voorbereiden op de arbiterstaak. Wil er van effectieve voorbereiding sprake zijn, dan zal de cursus, of liever gezegd, de cursus – leersituatie zo dicht mogelijk bij de “dagelijkse” biljartwedstrijd – praktijk moeten liggen.
- Al lerend op de cursus zal worden “geoefend” in allerlei zaken die wat verder gaan dan alleen regeltoepassing. Zo zal de aanstaande arbiter moeten leren dat de wijze waarop hij zijn beslissingen uitdraagt, de reactie van anderen daarop beïnvloedt. Niet alleen de “inhoud” van de beslissing en het optreden is van belang voor de positie, waardering en acceptatie van de arbiter, maar vooral “de manier waarop” hij beslissingen communiceert naar de betrokkenen.
- Zowel de inhoudelijke kwaliteit van de arbitrale beslissing als de communicatieve kwaliteit worden beïnvloed door de mentale conditie van de arbiter.
- De cursus zal “praktijkgericht” moeten zijn ! Een gunstige voorwaarde is dat de cursisten praktijkervaring meebrengen. Ze hebben vaak al eens opgetreden als arbiter, hebben ervaring met biljarten, het toepassen van regels en weten hoe een partij verloopt. Een van de taken van de docent is om die waardevolle ervaringen van de cursist(en) mee te nemen en te gebruiken.

Het gebruiken en aan de orde stellen van ervaringen en opvattingen van cursisten maakt de opleidingssituatie effectiever, levendiger en meer praktijkgericht !!

In veel opleidingen beperkt de rol van de docent zich tot het geven van informatie en uitleg. De cursist is dan de luisteraar.

Nu is luisteren niet bepaald de meest effectieve wijze van leren. Zeker niet wanneer het gaat om het vaardiger worden in mentale weerbaarheid.

In veel gevallen verhoogt het “kijken” het rendement van het leerproces, maakt de leerstof meer voorstelbaar, meer inzichtelijk. Helaas laten demonstraties in mentale processen zich niet makkelijk organiseren.

Vandaar dat wij de volgende (didactische) gang van zaken voorstellen bij de in het werkboek beschreven onderwerpen.

1. De docent leidt het onderwerp in **en maakt het leerdoel duidelijk** door een korte (maximaal 10 minuten durende) voordracht. Hiervoor kan ook de tekst uit het werkboek gebruikt worden, (inleiden). De docent kan deze tekst in eigen woorden vertellen en er een of twee voorbeelden bij geven uit eigen ervaring. Eventueel kan de docent zich beperken tot het geven van een “leeropdracht” (uit het werkboekje).
2. De cursisten beantwoorden/verwerken de vraag of opdracht, die in het werkboek geformuleerd staat (denken). De vragen en opdrachten zorgen voor een “persoonlijk maken” en “verwerken” van de leerstof.
3. De cursisten krijgen van de docent de opdracht om hun ervaringen en opvattingen, die ze naar aanleiding van de vraag uit het werkboek bedacht en geformuleerd hebben, met twee- of drietalen uit te wisselen (delen). Dit wil zeggen: cursisten praten en denken met elkaar over ieders ervaringen, oplossingen en standpunten m.b.t. de leerstof. (Meestal zal 3 à 5 minuten hiervoor voldoende zijn).
4. De docent vraagt aan de cursisten om voorbeelden te geven van opvallende antwoorden, opmerkingen of opvattingen uit het groepje (uitwisselen). Cursisten kunnen hierbij op ieders antwoorden reageren ! De docent herleidt uiteindelijk de opmerkingen, antwoorden en dergelijke tot een of meerdere conclusies. De docent formuleert deze conclusies zorgvuldig en nadrukkelijk en relateert ze aan de inhoud van het werkboek. Op deze wijze ontstaan “generalisaties” of algemeen geldende regels die de cursist helpen zijn mentale handelen te sturen en te beïnvloeden. Zij kunnen beschouwd worden als een deel van de leeropbrengst van het cursus – leerproces ! (generaliseren).

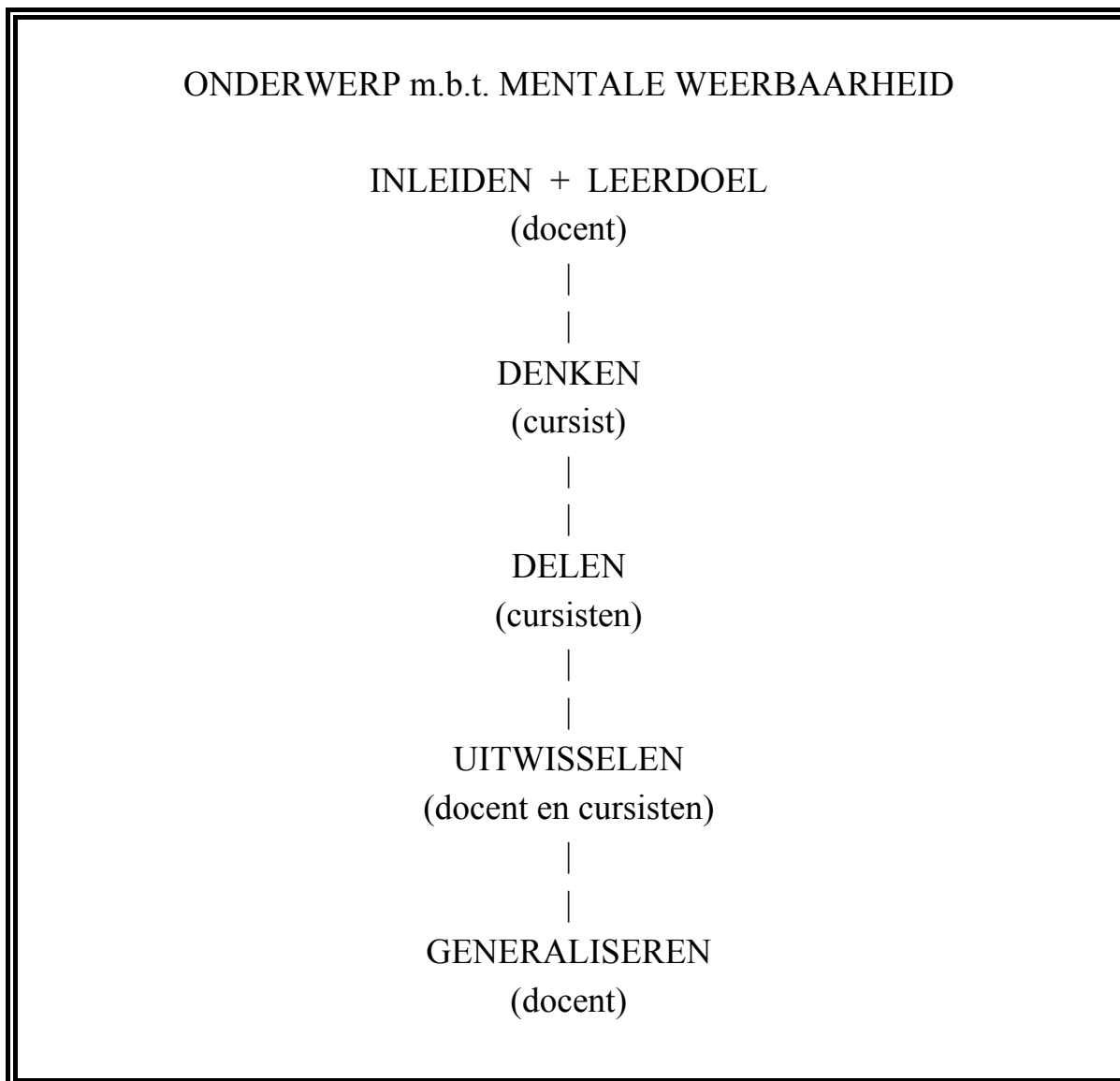
De docent vat de belangrijkste cursisten – inbreng samen,
Relateert die aan zijn eigen “weten” en “ervaren” en komt
Samen met de cursisten tot conclusies die het toekomstig
(mentaal) handelen van de a.s. arbiter sturen en bepalen.

Opmerking:

Bovenstaande betekent eveneens dat van de cursist een actieve leerhouding wordt verwacht en dat de cursisten niet alleen via de docent of via documenten, maar ook van elkaar kunnen leren.

De docent zal binnen het raamwerk van boven beschreven opvattingen een minder centrale plaats innemen dan men tot nog toe gewend was in het “frontale tijdperk”. De docent zal nu vaak terugtreden uit zijn informerende rol en meer begeleider worden van een cursus – leerproces waar de cursist een actieve plaats inneemt.

In schema ziet het cursus – leerprogramma er als volgt uit:



In het werkboek zullen verder geen concrete aanwijzingen voor de docent worden opgenomen. Binnen de mogelijkheden van de ter beschikking staande cursustijd zal de docent bovenstaand proces zo veel mogelijk laten plaatsvinden. De binnen de “kaders” geplaatste vragen en opdrachten zijn hiervoor het meest geschikt.

HOOFDSTUK 1.

1. INLEIDING.

LEERDOEL:

Na bestudering en verwerking van dit hoofdstuk kan de cursist:

- Het begrip “mentale weerbaarheid” duidelijk maken.
- Voorbeelden geven van zijn eigen “binnen- en buitenkant”.

Wat vind jij de belangrijkste mentale eigenschap of vaardigheid
voor een biljartarbiter ?
(Niet verder lezen, gewoon opschrijven wat het eerst bij je opkomt !)

Biljart arbiter zijn is een hele klus. Er wordt een groot beroep gedaan op je concentratievermogen, elke stoot moet gezien en beoordeeld worden en dat vaak gedurende een lange tijd. Soms is men het dan ook nog eens niet eens met je beslissing en ga je twijfelen aan jezelf

Veel arbiters doen het echter prima: ze leren telkens bij en hebben veel plezier in hun hobby. Kennelijk zijn ze in staat te leren van hun ervaringen, door gesprekken met collega's, het goed bijhouden van de reglementen en het lezen van artikelen in “Biljart Totaal”. Maar veel meer dan teksten gericht op regels en regeltoepassing is er niet. Voor het leren hantieren van spanning of onzekerheid ontbreekt ieder studiemateriaal.

Vandaar dit werkboekje. Je kunt er mee leren geen slachtoffer van spanningen en dergelijk te zijn, maar je gedachten en gevoelens dusdanig te sturen dat je neer plezier aan het arbitreren kunt beleven en met grotere kwaliteit je arbiters – taak kunt uitvoeren !

Teleurgesteld stapt Jan Jansen na afloop van een verenigingsavond in zijn auto. Hij had de afgelopen tijd aardig wat tijd en energie geïnvesteerd in zijn vereniging met het arbitreren van wedstrijden. Zo ook vanavond weer. Erg enthousiast was er niet door zijn clubgenoten gereageerd. Het was bijna de gehele avond perfect verlopen, alleen die ene biljardé had hij niet goed opgemerkt. Als het goed gaat hoor je ze niet, maar och heden als je een foutje maakt. Het was wel in een belangrijke wedstrijd geweest, maar om daar nu zo op te reageren. Misschien was hij wel niet geschikt als biljart – arbiter. Hij werd altijd al nerveus en gespannen als hij wat afkeurende blikken van spelers of toeschouwers bij het arbitreren meende op te merken. Het koste hem dan moeite om goed geconcentreerd te blijven en veel van de lol ging er op die manier af. Nee, hij moest er nog maar eens goed over nadenken

Bovenstaand stukje, uit het leven van een jonge arbiter gegrepen, kan als aanknopingspunt dienen om het begrip “mentale weerbaarheid” in te leiden en duidelijk te maken.

Mentale weerbaarheid staat dan voor de wijze waarop jij als arbiter met bijvoorbeeld negatieve opmerkingen van spelers omgaat (negatieve feedback), hoe je té veel spanning kan voorkomen, hoe jij kan werken aan je zelfvertrouwen, hoe je zelf voorwaarden schept voor optimale concentratie, kortom hoe je je eigen begeleider kan zijn die altijd aanwezig is om je te helpen lastige situaties door te komen.

Aan mentale weerbaarheid zijn dan twee kanten te onderscheiden:

1. **Een binnenkant**, waar je wat er op je af komt, opmerkingen, spanning enz. “verwerkt”. Je binnenkant is dus “dat wat je voelt en denkt”. Zoals hierboven staat geschreven bij de gedachten van een arbiter uit os voorbeeld. Die gedachten zou je een “innerlijk gesprek” kunnen noemen. Niemand kan die binnenkant van jou zien. Maar hiermee kijk je wel terug op een wedstrijdsituatie die achter de rug is. Je bent er meer of minder “blij” mee. Het maakt je wat “zekerder”, of het knaagt juist aan je zelfvertrouwen. En dat laatste is vaak aan je af te zien.
2. **Een buitenkant**, waar je doeltreffend reageert op wat er aan de tafel gebeurt. Je buitenkant is “wat je doet”. Je manier van optreden, die geconcentreerd en vastbesloten overkomt, voorkomt negatieve opmerkingen, ook al is de spanning te snijden. Je lijkt “cool” en maakt een foutloze indruk. Op je buitenkant word je als arbiter “afgerekend”. Spelers en publiek hebben geen boodschap een jouw gedachten en gevoelens. Ze ervaren slechts jouw handelen en dat is waar ze op reageren.

Overdenk een hoe het jouw “binnenkant” gesteld is.
Hoe zien jouw innerlijke gesprekken er doorgaans uit na een
negatieve opmerking van een speler aan jouw adres ?

En jouw “buitenkant”, denk je dat je in het algemeen
zeker overkomt, of hebben spelers wel vaker aanmerkingen op
je beslissingen ? Scoor eens voor jezelf.

0 _____ 10
onzeker _____ zeker

Hoe kom je tot zo’n score ?
Wat zijn je sterke en wat je zwakke kanten hierin ?

+ _____
- _____

Jij als arbiter kunt invloed uitoefenen op zowel je binnen- als je buitenkant.
Mentale weerbaarheid is niet iets dat je hebt of niet hebt, het is niet iets waar je mee gebo-
ren wordt of niet. Integendeel:

Mentale weerbaarheid is te leren !

2. DE ARBITER VOOR DE WEDSTRIJD.

LEERDOEL:

Na bestudering en verwerking van dit hoofdstuk kan de cursist:

- Zij eigen mentale voorbereiding op het arbitreran van een partij of wedstrijd in termen van “aandacht vrijmaken, verzamelen en richten” duidelijk maken.
- Mentale en fysieke aspecten van de “vorbereiding” onderscheiden.
- Het begrip “concentratie” uiteenzetten.
- Eigen mentale sterkte en zwakte inschatten en verwoorden.
- Aangeven hoe aan deze “sterkte en zwakte” kan worden gewerkt.

Mentale weerbaarheid kun je dus beschouwen als een “verzameling van dingen die je kunt, of kunt leren”.

Hoe kan je dat leren ? Op veel manieren en op veel momenten.

Nu, terwijl je dit boekje leest, of met de cursus bezig bent. Maar vooral ook in de praktijk van het arbitreran.

Het meest effectief kun je aandacht besteden aan deze mentale vaardigheid: vóór, tijdens en na de wedstrijd. Zowel wat betreft je binnenkant als je buitenkant. In dit hoofdstuk nu eerst aan het werk met je voorbereiding.

Iedere sporter die gaat presteren bereidt zich voor. Ook biljarters doen dat en ook de biljartarbiter is gebaat bij een juiste voorbereiding.

We onderscheiden voorbereiding op de lange en korte termijn. Met voorbereiding op lange termijn bedoelen we de voorbereiding op een nieuw seizoen.

Hoe denk jij je te gaan voorbereiden op een nieuw seizoen ?

Heb je aandachtspunten daarbij ?

Stel je jezelf doelen daarbij ?

Ben je je bewust van de eisen die je zelf als biljarter hebt ?

LANGE TERMIJN VOORBEREIDING.

- Ook al beweeg je als biljartarbiter niet buitengewoon veel of opvallend, een goede **fysieke** conditie helpt ook bij mentale processen. Zit je goed in je lijf, voel je je fit, dan kan je veel meer hebben. Daarbij komt dat mensen met een goede fysieke conditie zich beter en langer kunnen concentreren omdat hun lijf onder belastende omstandigheden, (bijvoorbeeld het gedurende lange tijd in een bepaalde houding staan en in een kleine ruimte bewegen: biljart – arbitrage !!), minder aandacht vraagt. Hun fysieke conditie stelt hen in staat om alle aandacht aan het spel te geven en dat maakt hun arbitrage kwaliteitsvoller.
- Je **mentale** voorbereiding heeft als doel er voor te zorgen dat je “binnenkant” in staat is om onder druk te presteren. Je moet daarvoor inzicht hebben in je eigen sterke en zwakke kanten. Dan pas kan je doelmatig werken aan het verbeteren van je mentale conditie zoals bijvoorbeeld “concentratie” en “omgaan met negatieve gedachten”.

AANDACHT VOOR JE BUITENKANT PAST HIER OOK GOED BIJ.
IMMERS, AAN JE BUITENKANT VALT AF TE LEZEN
HOE GECONCENTREERD OF ZEKER JE BENT !!

Wat zijn jouw mentale sterke en zwakke kanten denk je ?

+ _____
+ _____
- _____
- _____

KORTE TERMIJN VOORBEREIDING.

Hoe bereid jij je voor op een wedstrijd ?
Of hoe denk je dat te gaan doen ?

Je **fysieke** voorbereiding bestaat uit voldoende nachtrust en goede voeding. Te zwaar eten geeft veel fysieke afleiding en kost bakken energie. Alcohol kan je in een relaxte bui brengen en je daarmee – **lijkt het** – geschikt voor geconcentreerd arbitrerend maken, maar niets is minder waar. Ook de verwerking van alcohol kost je veel energie en de concentratie die je kan opbrengen kan intens zijn, maar van **zeer korte duur**.

Vlak voor de partij doe je bij voorkeur een warming-up waarbij stretching het belangrijkste onderdeel is. Ook ademhalingsoefeningen zijn een uitstekend hulpmiddel. Stretching ontspant je lichaam en die lichamelijke ontspanning leidt ook tot een meer ontspannen mentale toestand! Denk er aan dat stretching ook prima is om in een pauze, (desnoods op je stoel), te doen, want dan kun je ook wel wat ontspanning gebruiken.

Je **mentale** voorbereiding bestaat uit:

- Het vrijmaken van de aandacht.
- Het verzamelen van de aandacht.
- Het richten van de aandacht.

Het belangrijkste element van **concentratie** is “aandacht”. Op elk moment van ons leven besteden we ergens aandacht aan, namelijk aan dat waar we ons het meest bewust van zijn. Dat kan bijvoorbeeld zijn: je zere teen in een te kleine schoen, de ruzie die je hebt met je partner of die nieuwe auto die je gaat kopen. Onze aandacht verspringt gewoonlijk voortdurend.. Bij concentratie is de aandacht vastgezet op één ding, bijvoorbeeld de biljart – situatie.

Beschrijf “concentratie” eens uit je eigen ervaring.
Kies een biljart – partij die je het meest is bijgebleven.
Geef aan of je er als arbiter of als speler bij betrokken was.

Wanneer was je voor lange tijd geconcentreerd ?

Beschrijf eens hoe je je voelde toen je geconcentreerd was.

Waarom lag het, denk je. Dat je geconcentreerd was ?

A. HET VRIJMAKEN VAN AANDACHT.

Concentratie komt minder vaak voor dan we denken en komt ook minder vaak voor dan we wensen. Ga er maar van uit dat je het beste arbitreert als je geconcentreerd bent. Je zou concentratie het best kunnen omschrijven als:

Een bewustheidstoestand waarin alle aandacht van de arbiter voor de gehele duur van de partij, of een deel van een partij, gericht is op de waarneming die zijn arbiter – handelen stuurt.

“Zien en horen” wat je moet zien en horen dus. Om je aandacht “vrij te maken” zodat je geheel kan openstaan voor de partij die komt, moet je los komen van de beslommeringen van alledag die je mogelijk in beslag nemen. Het beste doe je dat door bijvoorbeeld een lekker bad te nemen en je geheel te richten op lijfelijke ervaringen, door te luisteren naar je favoriete muziek of, als je dat kunt, door ontspanningsoefeningen. Die beslommeringen dienen dan te verdwijnen of worden voorlopig in een “logeerkamertje” van je gedachten gezet en mogen er pas na de wedstrijd weer uitkomen.

B. HET VERZAMELEN VAN AANDACHT.

Dit doe je door je in te leven in de komende partij(en). Je haalt je vorige (bij voorkeur prettige) partijen voor de geest (“verbeelding”), kijkt nog eens naar de belangrijke punten die een rol spelen bij goede arbitrage of twee zaken die wel eens wat minder zijn bij jou.

Je stelt vast hoe belangrijk de partij voor de deelnemende vereniging of speler(s) is en het belang van goede arbitrage bij die partij. Je bouwt zo een juist spanningsniveau bij jezelf op, je komt in een toestand van optimaal arbiter – functioneren, je binnenkant ziet er goed uit zo !!

Geef eens een voorbeeld hoe je aandacht voor een partij verzamelt.

C. HET RICHTEN VAN DE AANDACHT.

Dit doe je op het moment dat je als arbiter gaat functioneren. Je begroet – maakt kennis - met de spelers, je maakt contact met de schrijver, je bekijkt het materiaal enzovoorts. Als het spel gaat beginnen gaat je aandacht naar de relevante handelingen, je kiest de optimale positie, je stem heeft de juiste kracht en intonatie, **je zit in de partij**; je bent geheel taakgericht. Je bent niet taakgericht bezig als je (met een deel van je aandacht) aan de gang gaat met je fysieke ongemakken, je onzekerheden en wat het publiek mogelijk van je denkt en zegt. Het “afrekenen” met deze ongemakken wordt hierna beschreven.

HOOFDSTUK 2

1. DE ARBITER GEDURENDE DE WEDSTRIJD.

LEERDOEL:

Na bestudering van dit hoofdstuk kan de cursist:

- De belangrijkste voorwaarden voor “concentratie” noemen en verklaren.
- De vaardigheid “kunnen denken en voelen wat je wil” beschrijven en met voorbeelden duidelijk maken.

In hoofdstuk 1 werden je binnenkant en buitenkant beschreven. Het mentale “van binnen” kwam tot uiting in het communicatieve “van buiten”. Ook het vrijmaken, verzamelen en richten van de aandacht kwam aan de orde.

Ga eens bij jezelf na of je je alle drie de aandachtspunten nog voor de geest kunt halen. Maak er eens voorbeelden bij.

Leg aan je buurman eens uit wat die aandacht met Je “binnenkant” en “buitenkant” te maken heeft.

Nu een laatste aandachts - begrip:

- Het vastzetten van de aandacht: geconcentreerd arbitreren.

Als je als arbiter geconcentreerd bezig bent, dan is je aandacht “naar buiten” gericht: je bent helemaal met je taak als arbiter bezig. Je ziet en hoort wat je moet zien en horen en er zijn geen afleiders. “Je aandacht is vastgezet”.

In je concentratie sluit je ‘irrelevante’ signalen uit, zoals gezegd: je laat je niet afleiden. Irrelevante signalen kunnen van binnen, uit jou zelf – denk aan twijfel over de juistheid van je beslissing, denk aan die zere teen of het verwerken van die zware maaltijd – of van buiten komen.

Denk bij dit laatste aan rumoerig publiek, onhebbelijke spelers, een weinig attente schrijver en dergelijke.

Bedenk zelf een aantal “storingen” zoals die bij jou
wel eens vanuit de binnenkant ontstaan.

En inventariseer storingen van de buitenkant die op je af
kunnen komen en je concentratie kunnen verstoren,
je aandacht af kunnen leiden.

Voorwaarden om geconcentreerd te blijven of om weer geconcentreerd te raken.

Als zo'n storing is doorgedrongen, je bent niet meer geconcentreerd, je bent met andere zaken bezig, dan is het van belang om zo snel mogelijk geconcentreerd te raken. Om je aandacht weer vast te zetten op je taak.

Om geconcentreerd te blijven en om snel weer geconcentreerd te raken zijn de volgende voorwaarden – waar je zelf aan kunt werken – belangrijk.

Routine, hetgeen hier wil zeggen: zorg dat je de regels en reglementen prima kent (binnenkant). Daarover mag geen enkele twijfel bestaan. “Een goede arbiter controleert van tevoren alles wat hij kan controleren” en het reglement is zo'n aspect wat je geheel in eigen hand hebt. Ook biljartinzicht hoort hierbij: hoe wordt die stoot meestal gemaakt ?, waar staat een speler dan ?, waar kan ik mij het beste opstellen ? (Veel van je routine is zichtbaar aan de buitenkant, zeker de laatste twee punten.)

Zelfvertrouwen, een binnenkant – aspect. Hier te omschrijven als: het geloof dat je als arbiter de juiste beslissing neemt en hebt genomen. Aan de buitenkant demonstreer je je zelfvertrouwen door “cool” (niet opgewonden of aangedaan, maar rustig en gedecideerd) optreden. Aan de binnenkant bestaat het zelfvertrouwen uit de bouwstenen:

- **Scherpte**, het uitblijven van afleiders (of liever gezegd: afleidende gedachten of self-talk) zoals: “zag ik dat wel goed?” en dergelijke.
- **Controle**, je bent meester over je eigen emoties. Je blijft bij het spel, denkt niet over jezelf of de speler na en als je gaat denken weet je er snel mee af te rekenen (gedachtecontrole).
- **Ambitie**, je stelt jezelf uitdagende, maar haalbare doelen bij het arbitreren en je groeit op die manier tot een steeds betere arbiter !

Ontspanningstechniek, als er iets gebeurt dat je afleidt en je op gedachten brengt die de spanning bij jou onaangenaam doet oplopen, dan kun je ontspanningstechniek toepassen.

Scoor jezelf eens op bovenstaande “voorwaarden voor goede concentratie”. Het is belangrijk om je eigen sterkte en zwakte te kennen. Bovenstaand lijstje geeft je een prima instrument om jezelf eens op kwaliteit te bekijken.

Routine:

Zelfvertrouwen:

Scherpte: _____

Controle: _____

Ambitie: _____

Ontspanningstechniek:

In de volgende paragraaf een laatste voorwaarde met betrekking tot een optimale mentale conditie.

KUNNEN DENKEN EN VOELEN WAT JE WILT.

Veel van wat wij tot nu toe beschreven heeft te maken met hoe je je voelt als arbiter. Je gevoelens ontstaan niet zo maar. Ze ontstaan uit je gedachten.

“Het is niet die belangrijke wedstrijd met die lastige speler op die vervelende vereniging waar je bang voor bent, maar de gedachten die je over die situatie hebt ontwikkeld maken je angstig of onzeker”.

Wat bedoelen we met “denken en voelen wat je wilt” ? Een methode die bij allerlei management- of stresstrainingen wordt toegepast is de methode van “rationeel denken”. Dit rationeel denken, (letterlijk: redelijk) realistisch denken dus, slaat op het feit dat mensen om goed te functioneren bepaalde gedachten nodig hebben, die ze zelf kunnen ontwikkelen. Voor jouw arbiter – praktijk betekent dit dat het verstandig is om niet van die onzeker makende gedachten te ontwikkelen, maar om op een manier met jezelf in gesprek te gaan, die bouwt aan je **zelfvertrouwen**.

Beschrijf eens een gedachte die je wel eens had bij een partij die je erg onzeker maakte.

Beschrijf ook eens een gedachte die je hebt tijdens het biljarten of arbitreren, die je een goed gevoel geeft en die je in een betere vorm brengt.

Je kunt leren om “verkeerde gedachten te ontdekken én te veranderen. Bijvoorbeeld: Als je een speler na afloop van een verloren partij tegen een clubgenoot hoort zeggen: ”Wat een zak hè, die arbiter”, dan kun je denken: “Zie je wel, ik deed het weer niet goed”.

Een betere en effectievere manier om met deze situatie om te gaan kan de volgende gedachte zijn: “Die jongen baalt vreselijk van een verloren partij, dan is het makkelijk om de arbiter de schuld te geven”.

Het denken speelt een opmerkelijke rol bij het ontstaan van spanning en bij zaken als eigenwaarde en zelfvertrouwen. We gaan daarbij van het volgende uit:

- Het is niet de **GEBEURTENIS**
- Maar de **GEDACHTEN** over die gebeurtenis
- Die een **GEVOEL** veroorzaken.

Spanningsvolle gebeurtenis → gedachten → gevoelens → reacties

Je zult dus gedachten die je niet helpen, maar juist blokkeren, zenuwachtig of angstig maken, moeten vermijden. Stuur aan op gedachten die je zeker maken, die je zelfvertrouwen vergroten en je spanningsniveau optimaal houden.

WERKEN AAN JE ZELFVERTROUWEN.

Voorbeelden van “slechte” gedachten zijn bijvoorbeeld:

“Oh jee, wat zullen ze nu weer van me denken ?”

“Zou die speler het weer beter gezien hebben dan ik ?”

Formuleer zelf ook eens een paar “slechte”.

Voorbeelden van helpende gedachten:

“Ik ben wie ik ben, en dat moet men maar accepteren.”

“Ik ben hier de arbiter en wie het beter kan mag het zelf doen.”

Formuleer zelf ook eens een paar “goede”

Alleen die gedachten zijn realistisch en verstandig, die je helpen de juiste instelling of goedstoestand te krijgen.

Een laatste voorbeeld: Een arbiter hoort dat hij de volgende week een, gezien de competitie, waarschijnlijk zeer “moeilijke” partij moet leiden. Hij zegt tegen jou als collega: “Mijn hemel, die partij, dat wordt een afgang voor mij !”

Vanuit de theorie van het realistisch denken is dit een volstrekt verkeerde gedachte. Deze gedachte zal de arbiter namelijk niet helpen die partij beter te leiden. \ntegendeel, ze zal er waarschijnlijk toe leiden dat deze arbiter te gespannen of ongemotiveerd aan de tafel komt en inderdaad vreselijk het schip in gaat.

Wat had die arbiter beter bij zichzelf kunnen denken ?

De best werkende gedachten, gedachten die je helpen je prettig te voelen en daarmee optimaal te presteren, kun je oefenen. Niet alleen leidt dit oefenen tot een betere arbitrage op die dag, maar na verloop van tijd gaat het vanzelf, wordt het een gewoonte en krijg je de beste basis – instelling om te presteren (concentratie !) en je goed te voelen bij het uitvoeren van (moeilijke) taken.

Onverstandige gedachten, gedachten die je **niet** helpen, kenmerken zich vaak door het woordje “**moet**”: “Ik moet nu foutloos arbitrerem” of formuleringen als: “Ik kan het niet verdragen dat” of “Het is verschrikkelijk als”. Achter deze formuleringen zitten irreële eisen aan jezelf gesteld (moet), of is er sprake van irreële overdrijving (verschrikkelijk). Beide leiden tot gevoelens die optimaal presteren onmogelijk maken, n.l.

OPGEJAAGDHEID - IRRITATIE - ANGST

Ten slotte nog een opmerking over je buitenkant. Natuurlijk zal de wijze waarop je beslissingen uitdraagt, de wijze waarop je annonceert, aftelt, je opstelt, je stemgeluid, je manier van omgaan met de spelers en betrokkenen voor en na de partij, bepalen of je veel of weinig commentaar krijgt. Veelal wordt je arbitrage – kwaliteit aan je buitenkant – aspecten als “communicatieve vaardigheid” afgemeten. Vooral je lichaamstaal (non verbale communicatie) maakt (vaak onbewust) de meeste indruk op mensen.

Maak hier je eigen sterke / zwakte analyse met betrekking
Tot communicatieve vaardigheid (vooral lichaamstaal).

Mijn sterke punten zijn:

Mijn zwakke punten zijn:

Zonodig zal de docent nog wat voorbeelden geven van lichaamstaal en wat van die taal die jullie moeten oefenen.

2. DE ARBITER NA DE WEDSTRIJD.

LEERDOEL:

Na bestudering en verwerking van dit hoofdstuk kan de cursist:

- Het begrip “reflectie” beschrijven en verklaren en in relatie tot het “leren van de arbiter” verduidelijken.

<p>Wat doe je doorgaans na een partij ?</p> <hr/> <hr/> <hr/>

Na de wedstrijd kan je verschillende dingen doen als arbiter: meteen naar huis gaan, een praatje maken met collega's of kennissen aan de bar of andere zaken die weinig met de door jou zojuist geleverde prestatie te maken hebben. Als je echter een betere arbiter wil worden, kan je ook iets anders doen na een partij of wedstrijd: **LEREN !!!**

Het is goed om na de wedstrijd nog eens terug te blikken op wat goed ging: Heb ik mijn doelen bereikt ? Waar was mijn optreden sterk ? Hoe zat het met mijn communicatieve vaardigheid (lichaamstaal) ? Was mijn regeltoepassing vlekkeloos ? Welke echt lastige situaties deden zich voor en hoe heb ik ze opgelost ? De antwoorden op al deze vragen zijn handig om bij jezelf vast te leggen. Je hebt er wat aan als je in de toekomst weer voor een soortgelijk geval komt te staan.

Natuurlijk heb je ook oog voor zaken die minder goed gingen. Kies er echter niet meer dan een of twee uit. Waar was mijn optreden minder sterk en waar zal ik de volgende keer extra op letten ?

Zo zie je dat de “evaluatie” van de ene wedstrijd je al weer doelstellingen geeft voor de volgende. En zo ga je steeds verder.

<p>STEEDS BETER WORDEN ALS ARBITER</p>

Groeien in je arbitrage gaat zeker niet vanzelf. Rustig terugblikken en over je sterke en minder sterke punten nadenken, conclusies trekken en doelstellingen formuleren, (de reflecterende arbiter), zijn onontbeerlijke handelingen daarbij.

Altijd echter zal je daarbij je gevoel voor eigenwaarde koesteren: heb vooral ook aandacht voor wat goed ging, benadruk in je gedachten (self – talk) je sterke kanten en ga vandaar uit werken aan een of twee aspecten van je arbiter – bekwaamheid die je aandacht en je “zelf-training” behoeven !!

Wat doe jij doorgaans aan “reflectie” na een partij ?

Welk plan, maak je nu, na het lezen van het bovenstaande
Voor je komende partijen als arbiter met betrekking
Tot die reflectie ?

HOOFDSTUK 3.

1. HET BEGRIP MENTAAL IN DE BILJART ARBITRAGE.

LEERDOEL:

Na bestudering en verwerking van dit hoofdstuk kan de cursist:

- De aansluiting met de vorige twee hoofdstukken van deze serie duidelijk maken.
- Het begrip mentaal voor de biljart arbitrage praktijk verwoorden en verklaren.
- Zijn eigen mentale sterkte en zwakte, vanuit zijn eigen arbitrage praktijk, op een rijtje zetten.

A. Het begrip mentaal.

Mentale training en begeleiding kent in sportend Nederland nog niet zo'n lange geschiedenis. Veel coaches en trainers besteden op basis van feeling en intuïtie aandacht aan mentale aspecten. NOC*NSF nam enige jaren geleden het initiatief voor scholing van sportpsychologen en hiermee werd wat meer ervaring en materiaal verzameld dat ons van dienst kan zijn. De mentale toestand (ook wel mentale conditie genoemd) wordt gedefinieerd als “de mate waarin iemand qua gedachten en gevoelens gereed is om een prestatie te leveren” (Bakker '87)

In diverse boekjes van NOC*NSF wordt de “ideale mentale toestand” beschreven als:

- Activatie (mate waarin de betrokkene qua gevoelens, gedachten en zintuigen actief is) in eigen hand hebben; controle hebben over opgewondenheid, vol energie maar toch ontspannen.
- Hoge mate van zelfvertrouwen.
- Juiste aandachtsgerichtheid.
- Gevoel dat men zichzelf onder controle heeft.
- Positief bezig zijn met de sportactiviteiten (gedachten en innerlijke gesprekken).
- Gevoel dat ruimte en tijd er niet toe doen.
- Geheel in het “nu” opgaan.

De ideale mentale toestand gaat samen met het leveren van goede prestaties. Vaak is er sprake van wisselwerking: de prestatie is goed, je richt je aandacht nog meer op de taak, je bent nog meer in de partij of wedstrijd, je krijgt nog meer zelfvertrouwen. Ook de volgende beslissing is “raak”. Je bent bij de les en je hebt controle.

Verklaar, aan je buurman, bovenstaande aspecten
Van de “ideale toestand” eens met eigen voorbeelden.

B. Het arbitrage proces.

In het arbitrage proces onderscheiden we de volgende proces – delen:

- De biljart – wedstrijd situatie. Het gaat hier om alles wat voor de arbiter relevant is, voor, tijdens en na de partij – wedstrijd.
- Het waarnemen, waar richt de arbiter zijn waarneming op en wat neemt hij waar, gewild of ongewild.
- Interpreteren, welke betekenis hecht de arbiter aan wat er gebeurt.
- Meten en oordelen, valt hetgeen wordt waargenomen en geïnterpreteerd binnen de regels of is er sprake van een overtreding of fout ?
- Beslissen, wat beslist de arbiter na zijn oordelen ?
- De beslissing communiceren, hoe brengt hij zijn beslissing over op de betrokkene ?
- Feedback verwerken, hoe verwerkt hij de reacties van spelers, publiek en betrokkenen en hoe richt hij zich op het vervolg van de wedstrijd–situatie ?

C. Mentale aspecten binnen het arbitrage proces.

In het hierboven geschetste arbitrage proces spelen in elk deel mentale aspecten een rol. Een aantal van deze aspecten geven we op de volgende pagina in een schema weer.

HET ARBITRAGE PROCES



In de veelheid van mentale aspecten, die binnen de sport- en andere taak situatie worden genoemd, speelt concentratie een hoofdrol. Eigenlijk zijn alle mentale beïnvloedingstechnieken er op gericht om een arbiter geconcentreerd te laten functioneren. Binnen concentratie is er alleen aandacht voor “de taak” . De taak kan omschreven worden als: “het effectief leiden van een biljartpartij”. Er zijn geen afleiders die te maken hebben met eventueel storende factoren “binnen” de arbiter.

Alle aandacht is bij de partij.

Wat zijn jouw sterke en zwakke punten, terugkijkend naar de achter je liggende arbiters - praktijk en rekening houdend met de begripsbepaling uit bovenstaand schema ?

+ _____
+ _____
+ _____
- _____
- _____
- _____

In hoofdstuk 1 en 2 van deze cursus werkten we aan de wijze waarop je je als arbiter op een partij of wedstrijd kan voorbereiden. Naast de fysieke voorbereiding kwam de mentale voorbereiding aan de orde.

EVEN EEN OPFRISSER UIT HOOFDSTUK 1.

JE MENTALE VOORBEREIDING BESTAAT UIT:

HET VRIJMAKEN VAN DE AANDACHT

HET VERZAMELEN VAN DE AANDACHT

HET RICHTEN VAN DE AANDACHT

HET VASTZETTEN VAN DE AANDACHT

ALLES HEEFT MET CONCENTRATIE TE MAKEN
WETEN WE HET NOG ?

Denk nog eens aan de onderstaande begrippen binnen het
Kader van de biljartarbitrage en “scoor” eens jezelf.

Routine

Zelfvertrouwen

Ontspanningstechniek

Kunnen denken en voelen wat je wilt

In het volgende hoofdstuk worden deze begrippen nog verder uitgediept en verbreed. Je leert dan hoe je die voorwaarden voor een “volledige concentratie” nog beter kunt bereiken.

2. MOTIVATIE.

LEERDOEL:

Na bestudering en verwerking van deze tekst kan de cursist:

- De drie “C” begrippen verwoorden en op zichzelf betrekken.
- Zijn eigen motivatie voor de arbitrage – taak van voorbeelden voorzien en de relatie leggen met eigen doelstellingen.

A. De drie “C” begrippen.

1. COMMITMENT
2. CHALLENGE
3. CONTROL

1. **Betrokkenheid** (commitment), je motivatie voor een arbitragetaak. Een sterke gemotiveerdheid is gunstig voor je concentratievermogen. Iemand die goed gemotiveerd is zit beter in zijn vel dan iemand die het allemaal niets kan schelen. Je hebt zin in een partij. Je vindt dat je er echt bij hoort. Je voelt een partij aan en maakt automatische minder fouten.
2. **Uitdaging** (challenge), de wijze waarop je naar een partij of wedstrijd uitkijkt, de betekenis die jij aan een wedstrijd geeft: een spannende wedstrijd kan een “bedreiging” of een “uitdaging” zijn. In het eerste geval ligt de ongunstige spanning van “faalangst” op de loer: je bent bang om fouten te maken en als je ze maakt neemt de spanning zodanig toe dat je er slechter door gaat functioneren ! Als je de wedstrijd als een uitdaging ziet, dan heb je vertrouwen in je eigen capaciteiten, de lastige klus wordt een uitdaging, die weliswaar een beroep zal doen op al je vaardigheden en ervaring, maar die je verwacht tot een goed einde te brengen.
3. **Controle / beheersing** (contol). Controle naar twee kanten: het beheersen van je eigen emoties. Jij kunt bepalen of je je boosheid of verontwaardiging na een negatieve uitlating van een speler duidelijk laat merken: je “communiceert” ermee. Of je houdt je boosheid voor je. Het gevoel daar controle over te hebben maakt je sterk en vergroot je zelfvertrouwen. Controle heeft ook de kant van “de wedstrijdsituatie in de hand hebben”. Je hebt dat bereikt door je goed voor te bereiden, je op de hoogte te stellen van alles wat met deze wedstrijd verband houdt, je controleert alles wat te controleren valt, (regel /reglementkennis, biljartinzicht, kortom routine).
Weet je nog ?

Betrek de drie C begrippen eens op jezelf.
Geef voorbeelden uit je eigen arbitrage – praktijk
of arbitrage – opvattingen waarin deze een rol spelen.

COMMITMENT:

CHALLENGE:

CONTROL:

B. De betekenis van doelstellingen.

Veel arbiters in allerlei takken van sport hebben als doel “een beter arbiter te worden” of mogelijk: “een toparbiter te worden”.

Ondanks dat zo’n doel – formulering aannemelijk en eventueel bewonderenswaardig klinkt, wil dat nog niet zeggen dat het waardevol is. Dit soort doel – formuleringen zijn namelijk niet werkbaar. Ze zijn vaag en oncontroleerbaar en dus vrijblijvend ! Beter is het wanneer arbiters doelen stellen die haalbaar, uitdagend en controleerbaar zijn. We gaan in het kort op “eigenschappen” van doelstellingen in.

HAALBAAR

Arbiters die doelen stellen werken aan hun groei, aan hun “beter worden”. Wanneer je als arbiter een bepaald niveau hebt bereikt ligt de routine van het gewone, “op je ervaring teren” voor de hand. Wil je echter groeien en steeds beter worden dan dien je, per wedstrijd of partij, te streven naar kwaliteitsverbetering. Rekening houdend met je capaciteiten.

Bijvoorbeeld: De komende partij laat ik mij niet meer afleiden door opmerkingen door omstanders. Ik blijf gewoon bij de partij. Als er toch tegen mij wordt gesproken en ik wordt mij daarvan bewust, dan ga ik niet na denken over zo’n opmerking, maar richt mijn aandacht onmiddellijk weer naar buiten, naar de partij dus.

UITDAGEND.

Uitdagend wil hier zeggen: de doelstelling moet je prikkelen. Het moet niet te makkelijk zijn deze doelstelling te halen. Je moet er wat voor doen en het zal je een goed gevoel geven de doelstelling te bereiken.

CONTROLEERBAAR.

Dat wil zeggen: concreet, het valt te controleren. De doelstelling is geformuleerd in concreet handelen van mijzelf. Bij arbitrage gaat het om vaardigheden. Mijn doelstellingen moeten dan ook naar die vaardigheden verwijzen en betrekking hebben op een herkenbaar deel (of geheel) van die vaardigheid.

Op zo'n manier kun je je aandacht ergens op vastzetten bij het "beter worden en leren". Dus niet iets in de zin van: "optimaal zijn", maar meer: "door thuis te oefenen met mijn stemgebruik, een betere prestatie qua tellen nastreven". (Onderwerpannonceren, criteria duidelijk, goed verstaanbaar, vastbesloten).

Formuleer eens twee doelstellingen voor de komende partij,
die goed bij jou passen en voldoen aan de
bovenstaande eisen.

3. HET MOBILISEREN VAN SUPPORT.

LEERDOEL:

Na bestudering en verwerking van de tekst uit dit hoofdstuk kan de cursist:

- De betekenis van het woord “support” uiteenzetten.
- De waarde van zijn eigen “supporters” op waarde inschatten.

“Als je net een rot wedstrijd achter de rug hebt, “ze” hebben je bepaald niet op de schouders geklopt, dan is het lekker als je thuis je hart kan luchten, zeker als je merkt dat ze met je meevoelen”.

Het ervaren van negatieve feed-back (negatieve of rot opmerkingen over jouw arbitrage), hetgeen een aanval op je zelfvertrouwen en zelfwaardering kan betekenen, kan je zeer kwetsbaar maken. Je gaat twijfelen aan je capaciteiten, je wordt onzeker. Je zelfbeeld kan er meer negatief door uit gaan zien, de spanning in conflictsituaties loopt te snel op, je bent snel geïrriteerd. Die onzekerheid en irritatie wordt vaak weer door de spelers opgemerkt. Dit kan weer leiden tot meer op- of aanmerkingen op jouw manier van leidinggeven. Meestal wordt het arbitreren er dan niet prettiger op.

Studie en onderzoek, vooral door het bedrijfsleven geactiveerd, tonen aan dat veel negatieve feed-back en spanning verdragen kan worden wanneer men zich gesteund weet door een achterban in de vorm van b.v. collega's, bondscommissies, begeleiders etc. In jouw geval kunnen dat ook mensen zijn uit je thuissituatie; vrouw, vriendin, kinderen, ouders etc.

Het blijkt dat arbiters die zich gesteund voelen door een “thuisfront” of door een collegaclubje van arbiters meer kunnen “hebben” aan negatieve reacties voor ze al te gespannen of gedemotiveerd raken, dan arbiters die zich alleen voelen staan.

De mensen, zoals hierboven bedoeld, kan je pas als jouw “supporters” beschouwen als je ze deelgenoot laat worden van jouw ervaringen. Je kunt ze vertellen over je arbiter – hobby, over de leuke en minder leuke ervaringen. Bijna altijd zullen mensen je waarderen om je durf en volharding om “ondanks alles” te blijven arbitreren. Dat zal je een positief gevoel geven. Het maakt je sterker als je weet dat anderen met je meeleven. Dat geldt nog eens extra als die anderen collega's zijn of sportbestuurders.

Ook onze bijeenkomsten in de cursusplaats kunnen een supportersrol gaan vervullen. Natuurlijk zal zo'n stuk mentale training je nieuwe impulsen moeten geven om aan je eigen individuele mentale kracht te werken. Daarnaast zal echter het bij elkaar komen met collega's ook een stuk veiligheid moeten bieden, waar je de steun krijgt die je nodig hebt.

**VAN HET POSITIEVE IMAGO VAN DE
BILJART – ARBITER DAT HIERMEE GEDIEND IS,
KAN IEDEREEN PROFITEREN.**

Wat betekent "support" voor jou ?

Heb je al supporters "verzameld"?
Zo ja welke ? En zo nee, wie zou je dan mobiliseren ?

HOOFDSTUK 4.

1. OMGAAN MET SPANNING, GEDACHTECONTROLE

(het werken aan je zelfvertrouwen).

LEERDOEL:

- Na bestudering en verwerking van dit hoofdstuk kan de cursist de methode van “rationeel denken”, om het eigen spanningsniveau in arbitrage – situaties te controleren, beschrijven en op zichzelf toepassen.

In dit hoofdstuk komen we terug op een eerder in hoofdstuk 2 geoefende vaardigheid. Deze vaardigheid: “het kunnen denken en voelen wat je wilt” oftewel “gedachtecontrole”, is zo belangrijk voor een arbiter – voor iedere sportman of sportvrouw trouwens – omdat “slechte” gedachten veel ongewenste spanning kunnen veroorzaken.

Omdat dit een omvangrijk hoofdstuk is, hebben we het in drie delen verdeeld.

1. Hoe komt spanning tot stand ?
2. Hoe kun je je gedachten veranderen ?
3. Wat kan je hier nu mee ?

1. HOE KOMT SPANNING TOT STAND ?

Je zou biljartarbitrage kunnen omschrijven als: “Het voortdurend nemen van beslissingen in een gecompliceerd spanningsveld”. Die spanning is er om de volgende redenen:

- Spelers en andere betrokkenen eisen een “foutloze” arbitrage. De betrokken arbiter heeft zijn eigen inschatting van kunnen en mogelijkheden.
- Het biljartspel vraagt om voortgang. Arbitraal ingrijpen en arbitrale actie kunnen die voortgang verstoren.
- Het belang van de arbiter: “Het volgens de regels leiden van een partij” kan haaks staan op het belang van de speler: “Het winnen van de partij”.
- Bij het waarnemen, interpreteren en beoordelen van biljartwedstrijd – situaties dient de arbiter goed met zijn tijd om te gaan. “Op tijd” betekent hier rustig, gedecideerd en vóór de volgende spelersactie. Een arbiter heeft dus beperkte tijd voor bovengenoemde processen en moet dan ook “rustig” zijn beslissing communiceren.
- Er is letterlijk sprake van nauw contact tussen de arbiter en de speler. De gemoedstoestand van een speler kan de gemoedstoestand van de arbiter gemakkelijk beïnvloeden. De arbiter heeft als extra aandachtspunt “het niet contact hebben met de speler” ondanks die nabijheid.

- Tenslotte is er spanning van de feed-back of reacties van spelers (of andere betrokkenen). Afkeurende signalen kunnen de arbiter uit zijn concentratie halen of zijn zelfvertrouwen aantasten.
- Soms is er dan ook nog sprake van een officiële beoordeling. Vaak levert deze beoordeling, die aanleiding kan zijn tot promotie – degradatie, een extra spanning op.

Je kunt het arbitreren van een biljartpartij dus een spannende klus noemen. Dat hoeft echter geen enkel probleem te zijn voor een arbiter die met spanning om kan gaan.

Sterker nog: om goed te kunnen functioneren is spanning noodzakelijk. Denk maar eens aan een partij waarbij je het gevoel hebt dat je geen enkel risico loopt, een partij waarbij je lang niet tot de bodem van je kunnen hoeft te gaan, die onder je niveau is. Juist ja. Dan is er helemaal geen spanning en heb je de grootste moeite om geconcentreerd te blijven en geen slordige fouten te maken.

Veel arbiters gebruiken hun mentale voorbereiding dan ook om spanning op te bouwen. Juist genoeg spanning om optimaal te functioneren. Wel loopt iedere arbiter het risico dat door bepaalde omstandigheden die spanning te veel oploopt. Te veel spanning leidt tot het verplaatsen van de aandacht naar andere zaken dan de biljart – situatie die jij moet beoordelen. En dat geeft meestal een dip in je prestatie.

Hoe komt nu dat te veel aan spanning tot stand ?

Om deze vraag te beantwoorden roepen we de “keten” van hoofdstuk 2 in herinnering.

Situatie → denken → gevoel → lichamelijke reactie

Hieruit blijkt dat zowel het gevoel van spanning als de lichamelijke reactie (klamme handen, zweet op het voorhoofd, droge keel) veroorzaakt worden door de **gedachten** die jij over die situatie hebt.

Vertaald naar de arbiter – praktijk betekent dit: het is niet de partij of de heisa er om heen die jou een teveel aan spanning geven, maar de gedachten die je over de situatie hebt ontwikkeld. Die gedachten maken je angstig of onzeker. Het is dus zaak om niet van die onzeker makende gedachten te ontwikkelen, maar op een manier met jezelf in gesprek te gaan, die bouwt aan een ontspannen gevoel en dus aan je zelfvertrouwen.

2. HOE KUN JE DIE GEDACHTEN VERANDEREN ?

Het formuleren van de best werkende gedachten, gedachten die je helpen je prettig te voelen en daarmee optimaal te presteren, kun je oefenen. Niet alleen leidt dit oefenen tot een betere arbitrage op die dag, maar na verloop van tijd gaat het vanzelf, wordt het een gewoonte en krijg je de beste basisinstelling om te presteren en je goed te voelen bij het uitoefenen van moeilijke taken.

Irrationale gedachten, gedachten die je niet helpen, kenmerken zich vaak door het woordje “moet”. “Ik moet nu foutloos arbitrerem” of formuleringen als “Ik kan het niet verdragen dat ...” of “Het is verschrikkelijk als ...”.

Achter deze formuleringen zitten irreële eisen aan jezelf gesteld (“moet”) of is er sprake van irreële overdrijving (“verschrikkelijk”). Beiden leiden tot gevoelens die optimaal presteren onmogelijk maken:

GEJAAGDHEID, IRRITATIE EN ANGST.

Dus de vraag: Wat te doen aan een teveel aan spanning ? Moet vervangen worden door de vraag: **Hoe kun je je gedachten veranderen ?**

Als je je hebt gerealiseerd dat je gedachten tot teleurstellende prestaties hebben geleid, of als ze je in een slechte gemoedstoestand brachten, dan is het tijd die gedachten te veranderen.

Leren rationeel (realistisch) denken geschiedt volgens het A – B – C principe.

- A. GEBEURTENIS
- B. GEDACHTEN NAAR AANLEIDING VAN DIE GEBEURTENIS
- C. (ONGEWENSTE) REACTIES

Met behulp van voorgaande tekst moet je nu in staat zijn
Van deze ABC keten een eigen voorbeeld te geven.

Ga je gang !

- A. _____
- B. _____
- C. _____

De theorie van rationeel denken stelt dus dat C niet door A wordt veroorzaakt, maar door B.

Nog een voorbeeld dat jij zelf maakt om nog eens te oefenen, geef daarbij, na de situatieschets zowel de “goede” als de “slechte” gedachten aan.

<p>A. De gebeurtenis:</p> <hr/> <hr/>
<p>B1. De slechte gedachte:</p> <hr/> <hr/>
<p>C1. De ongewenste reactie:</p> <hr/> <hr/>
<p>B2. De goede gedachte:</p> <hr/> <hr/>
<p>C2. De gewenste reactie:</p> <hr/> <hr/>

Als je als arbiter ongewenste gedachten hebt, kom je er dus vanaf door die gedachten “uit te dagen”, door ze te veranderen in andere, door jou geformuleerde realistische gedachten die wel leiden tot gunstige prestaties.

Je kunt dat b.v. doen door telkens “waarom vragen” te stellen bij die gedachten.

Bijvoorbeeld:

1. Waarom zal het deze keer weer niks worden ?
2. Waarom is het maken van een fout een ramp ?
3. En als er dan eens een speler kwaad wordt, wat dan nog ?

De rationele antwoorden op deze vragen kunnen zijn:

1. De kans dat het deze keer niks wordt, hangt niet af van de vorige ervaring. Dit is een geheel nieuwe situatie, een nieuwe partij met andere spelers. Bovendien begon ik toen ongeconcentreerd en maakte ik meteen al fouten. Nu heb ik een nieuwe kans, ik maak een betere start en het gaat vast wel lukken.
2. Het is geen ramp. Natuurlijk maak ik liever geen fouten, maar iedere arbiter maakt ze wel eens. Het is normaal en menselijk en het zal mij ook wel eens overkomen.
3. Hoe kom ik er bij dat de spelers kwaad op mij zouden worden? Waarschijnlijk zijn ze ontevreden over hun eigen spel. Kwaad zijn is trouwens niet slim voor een speler, meestal wordt zijn spel er niet beter op en bovendien hebben ze me nodig.

Deze antwoorden zijn rationeel: niet alleen zijn ze gebaseerd op waarheid, maar ze zullen ook leiden tot meer gewenste gevoelens. Deze gevoelens leiden tot een betere mentale conditie en daarmee tot een kwaliteitsvollere arbitrage.

3. WAT KAN JE HIER NU MEE ?

Door hiermee aan de gang te gaan heb je een mogelijkheid om jezelf te begeleiden, om je eigen mentale training te verzorgen. Het zal het arbitreren aantrekkelijker en uitdagender maken. Bovendien zal het arbitreren van een partij in een optimale gemoedstoestand effectiever verlopen. Mogelijk kun je het ook ergens anders toepassen en je leven daarmee veraangenamen.

Een voordeel van deze methode is bovendien dat iedereen haar kan toepassen. Maar rationeel denken leer je niet vanzelf! Veel en intensief oefenen zal er toe leiden dat je er vaardiger in wordt, je zult merken dat het werkt, en je arbitreren wordt er beter door.

Deze lange – termijn voorbereiding kan nú beginnen !!!

Er zijn nog meer methoden om met spanning om te gaan, om je spanningsniveau te controleren. Ontspanningstechniek spelen daarbij een belangrijke rol. In (eventuele) KNBB - applicaties na deze cursus wordt je in de gelegenheid gesteld hiermee te oefenen.

2. HET BELANG VAN PRESENTATIE.

LEERDOEL:

Na bestudering en verwerking van dit hoofdstuk kan de cursist:

- Het belang van “presentatie” voor de kwaliteit van de arbitrage verklaren.
- Eigen presentatie – vaardigheden naar waarde schatten.
- Aandachtspunten noemen die een belangrijke rol spelen bij de presentatie van een arbiter.

Non – verbaal gedrag, of “lichaamstaal” is een zeer belangrijk component van je arbiter – optreden. Veel van de indruk die je maakt, van het beeld dat anderen van je vormen wordt door je non – verbale gedrag veroorzaakt. Lichaamstaal heeft een grotere communicatieve waarde dan verbale taal. Denk maar eens aan de indruk die jij van anderen krijgt. In veel gevallen wordt die indruk gemaakt door de verschijning van die ander, door zijn houding, manier van doen en dergelijke.

Geef zelf een voorbeeld van lichaamstaal zoals dat
Bij de biljart – arbiter een rol kan spelen.

Zo zal de wijze waarop je je als arbiter lichamelijk presenteert, je hoofdhouding, je oogcontact, de manier waarop je staat en loopt, je annonces maakt, de zaal inkijkt, je gebaren maakt en je handelingen verricht veel kunnen bijdragen aan je gezag, aan de mate waarin je wordt geaccepteerd en gerespecteerd.

Het is daarom van belang dat je je bewust bent van “hoe jij je als arbiter gedraagt, hoe je basishouding is” en wat je er aan zou kunnen wijzigen om nog sterker of krachtiger over te komen.

Wat denk je, zijn je eigen sterke punten qua lichaamstaal ?

En wat zijn wat minder sterke punten
waaraan je zou moeten werken ?

BENIEUWD NAAR FEED-BACK ?

**VRAAG DAN EENS AAN IEMAND IN DE ZAAL,
DIE JOU ALS ARBITER KENT,
WAT HIJ OF ZIJ VINDT VAN JOUW EIGEN INSCHATTING !!**

Je kwaliteit als arbiter is natuurlijk afhankelijk van de wijze waarop je de regels toepast, het spel scherp waarneemt, juist interpreteert en de procedures correct volgt.

Maar geloof me: heel vaak is het belangrijkste deel van de arbitrale handeling “de wijze waarop” de arbiter zijn beslissingen communiceert. Veel mensen meten dáár de kwaliteit van de beslissing aan af. Houd daar s.v.p. goed rekening mee !!

Wanneer je vastbesloten en deskundig, zeker van je zaak, maar toch vol begrip voor het spel en de spelers overkomt, dan zal je ook minder kwetsbaar zijn voor aanvallen op je zelfvertrouwen en je zelfwaarde en neemt het plezier in het arbitreren én de kwaliteit van de arbitrage toe.
