



Vad är det som skiljer de mentala vinnarna från de mentala förlorarna? Motivation, självförtroende, koncentration, anspänning, mål och laganda är några centrala och viktiga delar att jobba med för att skapa optimala individuella och kollektiva prestationer. Som domare är det minst lika viktigt att jobba med sociala och mentala färdigheter som att jobba med de fysiska och tekniska färdigheterna.

## Utvecklingsområden

**1 Motivation:** Motivation är avgörande för om Du kommer att lyckas eller inte. Alla har sin unika motivation och motivationen innehåller två grundläggande delar: **inriktning** och **intensitet**. Inriktningen syftar till vad du strävar mot att få eller uppnå. Intensiteten syftar till hur hårt du jobbar för att komma dit du vill. När du har en stark inriktning och en hög intensitet är motivationen stark och prestationerna blir goda.

**2 Självförtroende:** Det finns många undersökningar som visar hur viktigt självförtroendet är för att kunna prestera framgångsrikt. En av de mest avgörande faktorerna som skiljer en domare som når framgång från en som inte når framgång är självförtroendet. Självförtroendet är kopplat till **det Du gör, inte den Du är**. Du kan stärka ditt självförtroende genom att fokusera på positiva prestationer och du måste våga misslyckas för att våga lyckas.

**3 Anspänning:** Anspänning är en generell fysiologisk och psykologisk spänning. De som har en hög anspänning upplever ofta en ökad hjärtklappning, snabbare andning, handsvett, "fjärilar i magen" etc. Anspänning är inte direkt kopplat till behagliga eller obehagliga situationer, men anspänningen kan påverka prestationen antingen positivt eller negativt. Huruvida resultatet blir positivt eller negativt beror på hur du **uppfattar din anspänning**. En del domare säger att de presterar som bäst när de är nervösa och för dem kan en hög anspänning vara positivt. Domare som tycker att nervositet är något negativt, uppfattar också ofta en hög anspänning som något negativt.

**4 Koncentration:** Koncentration handlar om att kunna **fokusera på rätt saker** under både träning och match. Precis som andra psykologiska färdigheter kan du träna upp din koncentrationsförmåga. Om det går bra eller dåligt i en match eller under din träning, bestäms ofta av hur bra koncentrationen är. **Det är viktigt att du lär dig att fokusera på rätt saker under prestationen trots att det kan finnas störningsmoment som t.ex. publik, gnälliga spelare och ledare eller negativa tankar.**

**5 Mål:** Det är viktigt att sätta upp mål. Att sätta upp mål är viktigt därför att det för uppmärksamheten mot det du vill åstadkomma. Målen är också en drivkraft för att bibehålla sin motivation. Det är därför viktigt att jobba med såväl **kortsiktiga mål** (t.ex. en enskild träning

eller match) och **långsiktiga mål** (t.ex. för säsongen).

**6 Laganda:** Det finns ett antal faktorer som är betydelsefulla för att skapa laganda och ett gynnsamt prestationsklimat. Ett lag består av ett antal individer, alla individer har ett  **eget ansvar** och ett **kollektivt ansvar**. Det egna ansvaret innebär att ta ansvar för sina egna handlingar – allt från att komma i tid, anmäla sjukfrånvaro osv. till att vara mentalt förberedd för match eller träning och ge sitt yttersta i varje situation.

Huruvida linjemännen eller huvuddomaren tar sitt individuella ansvar eller inte kommer att påverka prestationen för hela teamet, så det egna ansvaret innebär också därför ett kollektivt ansvar. Det man helst vill se är individuellt starka individer som också tar sitt kollektiva ansvar. **Trygghet** är en viktig bidragande faktor. Som domare är det viktigt att möjliggöra förutsättningar för att dina kollegor i domarteamet ska känna sig trygga, t.ex. genom att **skapa rutiner** och ha en **öppen kommunikation**.

Ett team består av ett antal individer. Därför är det också viktigt att ha förståelse för att alla är unika individer och har olika intressen, har olika behov etc. Att behålla **individualiteten** i teamet är viktigt för att kunna få varje individ att prestera maximalt utifrån sin förmåga. Individualitet ger bättre förutsättningar för ett gott **samarbete**.







## Ledarutveckling

### Att vara en ledare på banan

Att vara domare är en yrkesroll, en uppgift och en position. Att vara ledare är mycket mer än så. Ledarskapet kräver inte bara formell kompetens utan också personlig mognad.

Din uppgift är att vara matchledare. I denna egenskap skall Du vara lagets medhjälpare då det gäller spelet och inte uppträda som härskare på spelplanen. Även om Du måste vara klart medveten om, att mycket beror på just Din person, skall Du vara angelägen om att synas så litet som möjligt.

Däriigenom får spelarna förtroende för Dig och Du själv får auktoritet. Dina avgöranden måste vara klara och korrekta, så att Du är rätt vägledare i spelet och inriktar detta efter dess idé.

Ledarskapet utgår alltid ifrån individen, ur dennes personlighet. Det är utifrån den egna personligheten man definierar sig själv, sin roll, sitt sammanhang och sina möjligheter.

Det är utifrån den man formar och genomför sitt ledarskap; skapar visioner, sätter upp mål, entusiasmerar, hanterar konflikter, ser möjligheter, når resultat.

I en ständigt föränderlig omvärld gäller det för ledaren att dels kunna vara flexibel dels att kunna vara stabil och trygg. Lika viktigt som nyfikenhet, kreativitet och upptäckarlusta är egenskaper som integritet, personlig mognad, inre styrka och moral. Genom att utveckla individen, personligheten, utvecklar man också ledarskapet.

### Gör en livs- och karriärplanering

Med hjälp av en livs- och karriärplanering ges var och en chansen att reflektera över sin situation. Att utifrån en helhetssyn på individen få inventera styrkor och svagheter, intressen, kompetenser, erfarenheter, ambitioner och drömmar är det sättet att "hamna rätt i livet".

Många hittar kvaliteter och egenskaper hos sig själva som de knappt varit medvetna om och framförallt inte aktivt använt.

Med den fördjupade självinsikten ser man sina möjligheter, kan formulera sina mål och får hjälp att upprätta en handlingsplan för att nå dem. Livs- och karriärplaneringen gagnar inte bara individen i sin roll som domare utan även off-ice. Den höjer förändringsviljan, effektiviteten, engagemanget och motivationen.

### Ta vara på att ni är 3 domare på banan, bli ett team som skapar gemensamma mål

Nästan alla människor arbetar tillsammans med andra i olika konstellationer. Det kan vara som domareteam, projektgrupper, ledningsgrupper, och andra arbetsgrupper.

Man ersätter löpande bandet med självstyrande arbetslag, man bildar grupper som ska verka på obestämd tid eller för avgränsade projekt. I en välfungerande grupp finns en potential att nå uppsatta mål och resultat på ett betydligt mer effektivt sätt än om var och en skulle arbeta enskilt.

Men för att nå dit krävs det att man verkligen är ett "team", ett lag med en gemensam vilja att nå gruppens mål. Att man känner trygghet i gruppen, att man kan hantera konflikter och lösa problem, att man på ett effektivt sätt kan ta och ge "feedback".





## 11 tips för att bli en bra ledare på isen

- En *positiv inställning* ger oftast positiva upplevelser tillbaka.
- *Bemöt spelarna för den de är* och inte efter prestation eller hur bra de är.
- Det är *tillåtet att göra misstag* och det är bättre att erkänna än att förneka dem.
- *Det är inte vad du säger, utan hur du säger det* som avgör om spelaren uppfattar budskapet.
- *Skapa trygghet och harmoni* runt din person.
- *Var lyhörd och flexibel* i ditt ledarskap. Lyssna aktivt på feedback både positiv och negativ.

- Lär dig att *hantera nervositet*. Sätt dig in i situationer och skapa handlingsberedskap och agera.
- *Lyssna* och försöka förstå – d v s inte försöka övertyga/övertala den andre parten utan i stället med handling visa att man är öppen och mottaglig för information.
- Visa *hänsyn och respekt* för andras känslor, bl a genom att undvika sådant i det egna beteendet som man vet leder till negativa reaktioner hos motparten.
- Omformulera och ge ny beskrivning, dvs. ”ta tillbaka”, ändra och omformulera så att meningar, uttryck och begrepp som används hela tiden leder till *ökad förståelse* och en bättre samsyn på situationen.
- En domare som *tror på sig själv* blir ofta framgångsrik.

