



Swedbank



LATVIJAS
JAUNATNES
BASKETBOLA
LĪGA

LJBL 
TIESNEŠU SKOLA

Kā attīstīt sevi sezonā

Sezonas
darbs

Swedbank 



20 dažādi play-off turnīri visā Latvijā

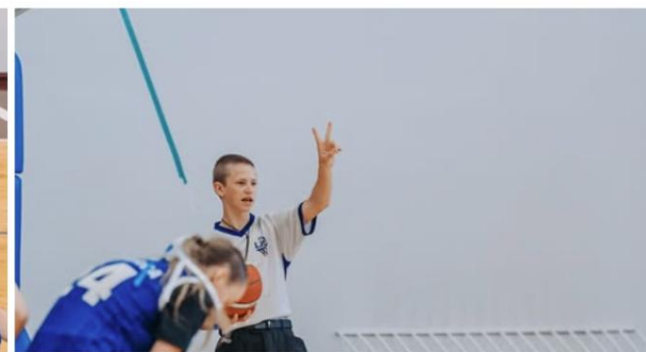
86 tiesneši apkalpoja play-off turnīrus

68 tiesneši bija tikai LJBL tiesneši

FINĀLI

Sezonas
darbs

Swedbank 



TIESNEŠU ATTĪSTĪBAS SOĻI

Tiesnešu
attīstības
sistēma

Apmācības
tiesnešu skolā

Pirmās spēles
mentora
uzraudzībā

**Regulārā
sezona**

Labākajiem LJBL
tiesnešiem
uzaicinājums uz
LJBL PLAY-OFF

Labākajiem
tiesnešiem
uzaicinājums
uz LBS sistēmu

Individuāla sevis attīstīšana

Swedbank



LJBL

Uzaicinājums uz LBS

Sevis
attīstīšana

Swedbank 



Ralfs Bekers



Rons Kalnieks



Ralfs Pavārs



Toms Jēkabs Bērziņš



Reinis Aizupietis



Matīss Mažrimis

Plāns sezonai

Sevis
attīstīšana

Swedbank 



LJBL

Sagatavošanās

- Izvērtē iepriekšējo sezonu
- Izmanto gūto pieredzi kā iedvesmu
- **Nosaki prioritātes uzlabojumiem**
- Veido darbības plānu

Darbības plāns

- Ko vēlos uzlabot šajā sezonā?
- Kuras jomas ir prioritāras?
- Kas jāuzlabo nekavējoties?
- **Kas un kā var man palīdzēt procesā?**

Mācīšanās

- **Analizē kļūdas un panākumus**
- Apzinies stiprās un vājās puses
- Mācies no izaicinājumiem un pieredzes
- Veido pārliecību nākamajai sezonai

Uzlabojumi un progress

- Atpazīsti pat mazākos uzlabojumus
- **Apzinies, kas palīdzējis progresēt**
- Katrs ieguldījums atmaksājas
- Motivācija turpmākam darbam

Kā sevi pilnveidot individuāli

Sevis attīstīšana

- Visu ko Tu dari kā tiesnesis tiesāšanā, dari ar mērķi
- Mazie mērķi – spēle (IOT, Mehānika, komunikācija, spēles vadīšana, noteikumi, procedūras, laika kontrole utt)
- Lielie mērķi – sezonas, 2-3 gadu plāns (tiesāt U19 finālus, iekļūt LBS)
- Definēt kļūdas – meklēt tām atbildes (noteikumi, epizodes, - jautāt kolēģiem, jautāt mentoriem)
- Video analīze – grieziet klipus un dalāties ar tiem
- Mācieties – noteikumi un interpretācijas (FIBA iREF)
- Esiet proaktīvi – apmeklējiet mentoru spēles, jautājiel par iespēju būt tiesnešu ģērbtuvēs
- Mācīšanās nebeidzās līdz ar tiesnešu skoliņas nodarbības beigām – izmantojiet iegūtās zināšanas un attīstiet sevi individuāli

Swedbank



Pirmais iespaids

Tiesneša tēls

Augstākā līmeņa tiesāšana attīstās ar katru gadu, un tiek sagaidīti arvien augstāki kvalitātes standarti. Sekmīga spēles vadīšana lielā mērā ir atkarīga no tiesneša spējas kontrolēt spēli un pieņemt kvalitatīvus lēmumus. Svarīgi, lai tiesneši izskatās, uzvedas un runā tā, lai radītu pārliecību, ka viņi vada spēli.

Pirmais iespaids veidojas jau no brīža, kad ienāc sporta zālē. Izskats, stāja, balss tonis un ķermeņa valoda atstāj spēcīgu iespaidu uz apkārtējiem.



Swedbank



Kā Tiesnesi redz visi spēles dalībnieki?

Tiesneša
tēls

Swedbank



LJBL



Ko tiesnesis patiesi domā?

Tiesneša
tēls

Swedbank 



Pirmais iespaids

Kā radīt labu pirmo iespaidu:

- Ievēro pieklājību – esi laikā, atbilstoši prezentē sevi.
- Esi atvērts klausīties – nepārtrauc citus, parādi cieņu.
- Demonstrē pārliecinošu ķermeņa valodu – stāja, acu kontakts, sejas izteiksmes.
- Runā piemēroti – lieto korektus vārdus un atbilstošu toni.
- Ķermeņa valodai jābūt saskaņotai ar teikto.
- Tavs apģērbs un ekipējums prezentē Tevi

Pirmais iespaids par tiesnešu komandu

Svarīgi ir ne tikai individuālais iespaids, bet arī tas, kādu tēlu rada visa tiesnešu brigāde. Ienākot zālē vienotā formā un reizē, tiek radīts spēcīgs pirmais iespaids, kas veido uzticību un autoritāti.

Vienotība izskatā un uzvedībā apliecina, ka tiesneši ir komanda. Tomēr tas nenozīmē, ka jāzaudē personība – svarīgi apvienot profesionālās prasības ar savu individualitāti.

Tiesneša
tēls

Swedbank



LJBL



Kontrolē to, ko vari kontrolēt

Mēs varam kontrolēt to, kā domājam, kā uzvedamies un kā reaģējam. Koncentrējoties uz kontrolējamām lietām – piepūli treniņos, attieksmi, disciplīnu, savu reakciju un domāšanas veidu – palielinās iespēja uzlabot sniegumu, sadarboties ar kolēģiem un vadīt spēli.

Svarīgi apzināties, ka mēs nevaram kontrolēt citu cilvēku viedokļus, rīcību vai domas. Tomēr mēs varam tos ietekmēt pozitīvi vai negatīvi atkarībā no tā, vai paši kontrolējam savas lietas.

Spēles laikā mēs nevaram kontrolēt spēlētājus, trenerus vai kolēģus un viņu lēmumus, bet mēs varam kontrolēt savu sagatavošanos, zināšanas, reakcijas un komunikācijas stilu. Tas ļauj pozitīvāk ietekmēt citus un uzlabot spēles vadību.



Sevis
attīstīšana

Swedbank



LJBL

Kontrolē to, ko vari kontrolēt

Sevis
attīstīšana

Swedbank 



LJBL

Sagatavošanās

- Koncentrējies uz savu sagatavošanos spēlei
- **Kvalitatīva gatavošanās = labāki lēmumi**
- Profesionāla attieksme ietekmē arī kolēģus

Emocijas

- Spēlētāju vai treneru protests – nekontrolē to
- Vari kontrolēt savu reakciju
- Komunikācija, brīdinājums, sankcija
- **Saglabā mieru = saglabā kontroli**

Atsauksmes

- **Nevari kontrolēt citu viedokli**
- Vari kontrolēt savu sniegumu
- Fokusējies uz uzdevumiem un darbībām
- Labāks sniegums = pozitīvas atsauksmes

Kopsavilkums

- **Kontrolē attieksmi, piepūli un sagatavošanos**
- **Nezaudē laiku lietām, ko nevari ietekmēt**
- **Paliec koncentrēts uz risinājumiem**
- **Tavs fokuss = Tava spēka zona**



Swedbank



LATVIJAS
JAUNATNES
BASKETBOLA
LĪGA

LJBL 
TIESNEŠU SKOLA

Paldies!