

---

# **4 ПРОЗРЕНИЯ ЗА СЪВРЕМЕННИЯ РЕФЕР**

---





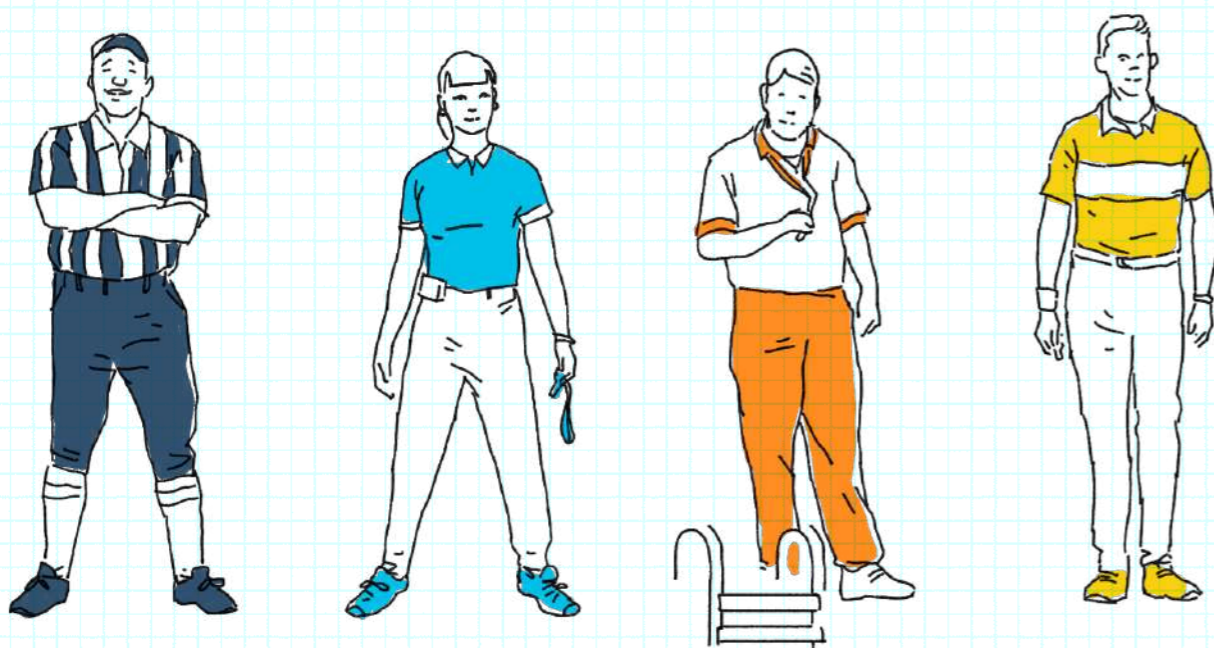
В Нидерландия съответните партньори в спорта работят заедно, за да стимулират желаното поведение и да предотвратят неприемливо поведение на спортистите. Съдиите са важно звено, което гарантира, че практикуването на спорт е безопасно и, че играчите се забавляват. Холандският олимпийски комитет NOC\*NSF разработи „4 прозрения за съвременния рефер“, за да подпомогне реферите и съдиите да подобрят представянето си, за да създадат по-безопасна спортна среда.

Обществото се променя и в това отношение и ролята на рефера. Тази брошура ще ви даде насоки за активно участие в тази нова роля.

Късмет!

# ЗАЩО 4 ПРОЗРЕНИЯ ЗА СЪВРЕМЕННИЯ РЕФЕР?

Всеки спорт, независимо дали е масов или професионален, изисква ентузиазирани съдии. Хора, които са запалени по спорта, които гарантират, че правилата се спазват и че играчите се наслаждават на забавно спортно изживяване. Защото това е целта: да се забавляваме заедно!



## Спортът е емоция

Въпреки това, забавлението в спорта понякога не е на първо място в сублимните моменти. Решенията на рефера понякога предизвикват много емоции. Съдията се сблъсква с критики – или още по-лошо: псувни или физически заплахи – от играчи, треньори, родители или други зрители. Било е така в миналото, така е и сега.

## Овластени играчи

В бързо променящото се общество, наблюдаваме, че реферът е под по-голям натиск. Поради индивидуализацията хората са свикнали и са обучавани да отстояват себе си. Това се вижда

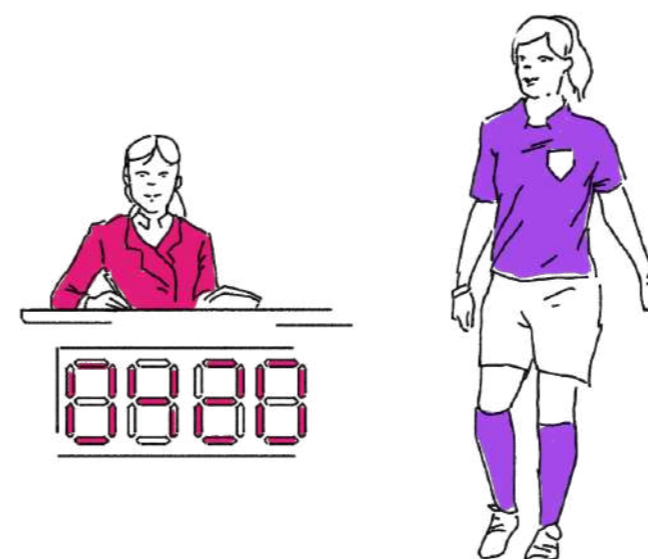
и от нарастващото овластяване на спортистите, което противоречи на ролята на рефера. Как можете да се справите с това овластяване като рефер?

## От „полицай“ към „посредник“

В миналото хората възприемаха ролята на рефера като „полицай“ и реферите имаха теми в обучението си като: „Дръжте ги на разстояние“, „Не започвайте разговор“ и „Покажете им карта“. Ролята на рефера търпи бързо развитие през годините, като се фокусира все повече върху комуникацията. Това развитие продължава да еволюира в съпричастност и съвместно търсене на решения. Съвременният рефер е „посредник“.

## Съвременният рефер

Като посредник Вие се опитвате да сведете прекъсванията в играта до минимум, за да позволите на играчите да се насладят на играта максимално. В това променящо се възприятие на съдията Вие не само носите отговорността за продължаването на играта, но го правите заедно с други официални лица, треньори, треньори, капитани и играчи. Когато нещо се обърка, задавате въпроса: „Как ще решим това заедно?“



# КАКВИ СА 4-ТЕ ПРОЗРЕНИЯ ЗА СЪВРЕМЕННИЯ РЕФЕР?

**„Приятна игра!“ Това често са вашите думи като съдия в началото на мач към треньори, капитани или играчи. Но как да гарантирате, че практикуването на спорт е положително изживяване за всички участници?**

## **Идеалната спортна среда**

Изследванията показват, че идеалната спортна среда отговаря на две условия. Първо, това е среда, в която всеки спортист се чувства социално защитен. Всеки се чувства добре дошъл, ценен и всеки може да спортува безгрижно и забавлявайки се. Второ, важно е играчите в тази среда да могат да учат, да растат и да се развиват. Не само в практикуването на спорт, но и в други области, като изпълнение на споразумения, уважение към другите и изграждане на устойчивост и самочувствие.

## **Капаните на спорта**

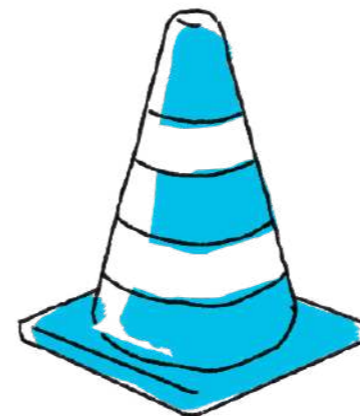
Практикуването на спорт може да има и отрицателно въздействие. Може да се развие йерархичен ред или дори по-лошо: играчите да са тормозени и да развият отрицателно самочувствие. Или фокусът е само върху победата -това е клопка за много треньори, родители и зрители,

в резултат на което играчите стават напрегнати и развиват страх от провал. Практикуването на спорт, и забавлението, изчезват и спортистът се отказва от спорта, понякога дори завинаги.

## **Забавлявайте се в спорта и съдийството**

Играчите, които се забавляват в спорта, постигат възможно най-добрите резултати в развитието, което се вижда от техните изпълнения. Когато фокусът е върху забавлението, тогава прогресът се постига от само себе си: играчите се усъвършенстват, научават нови умения и показват повече отдаденост и дисциплина. Като рефер вие играете ключова роля в създаването на приятна спортна среда. И така, как можете да приложите правилата на играта, като същевременно поддържате забавлението в спорта и запазвате инерцията на играта?

*Четири прозрения за съвременния рефер може да ви помогнат:*



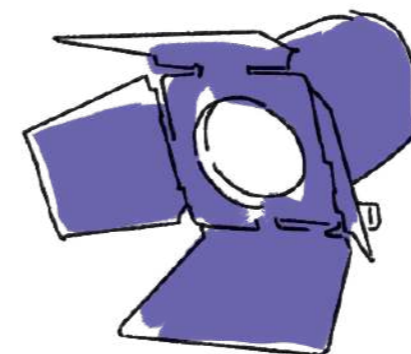
## **Осигурете структура**

Вие осигурявате яснота и структура. Вие изпълнявате всички задължения на спортната федерация, които важат преди, по време и след мача. По този начин всеки знае какво се очаква от него и всеки чувства, че към него се отнасят справедливо.



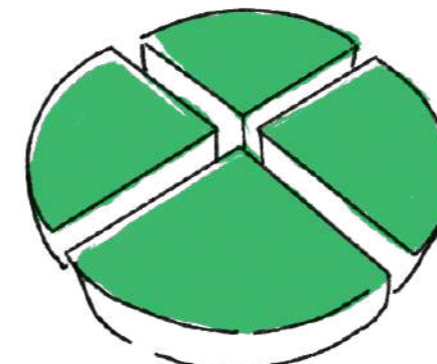
## **Стимулирайте**

Вие стимулирате играчите да показват желано и спортно поведение. Вие мотивирате, аплодирате и се фокусирате върху всичко, което върви добре.



## **Обърнете лично внимание**

Вие гарантирате, че всеки спортист се чувства забелязан, ценен и уважаван. Проявявате разбиране към емоциите. Вие съгласувате инструкциите си с отделните играчи, без да облагодетелствате никого.



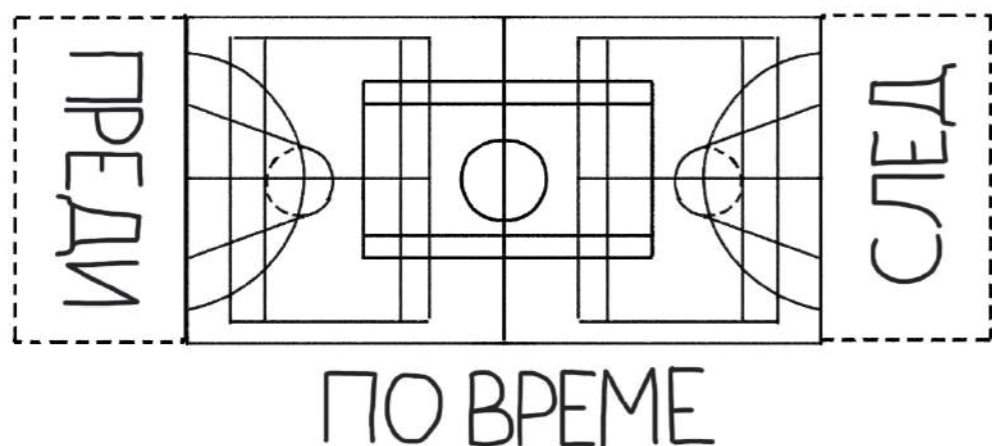
## **Споделете отговорността**

Вие активно включвате треньори, капитани, играчи и други официални лица в създаването на безопасна и забавна спортна среда. Пояснявате, че споделяте отговорността по време на и в напредъка на играта.



# 1. ПРЕДОСТАВЯНЕ НА СТРУКТУРА

Играчите се нуждаят от структура и яснота, за да се насладят на практикуването на спорт. Объркването и нещастията възникват при липсата на ясни норми, правила и разпоредби: какво е позволено и какво не? Кой за какво и кога отговаря?



## Преди, по време и след играта

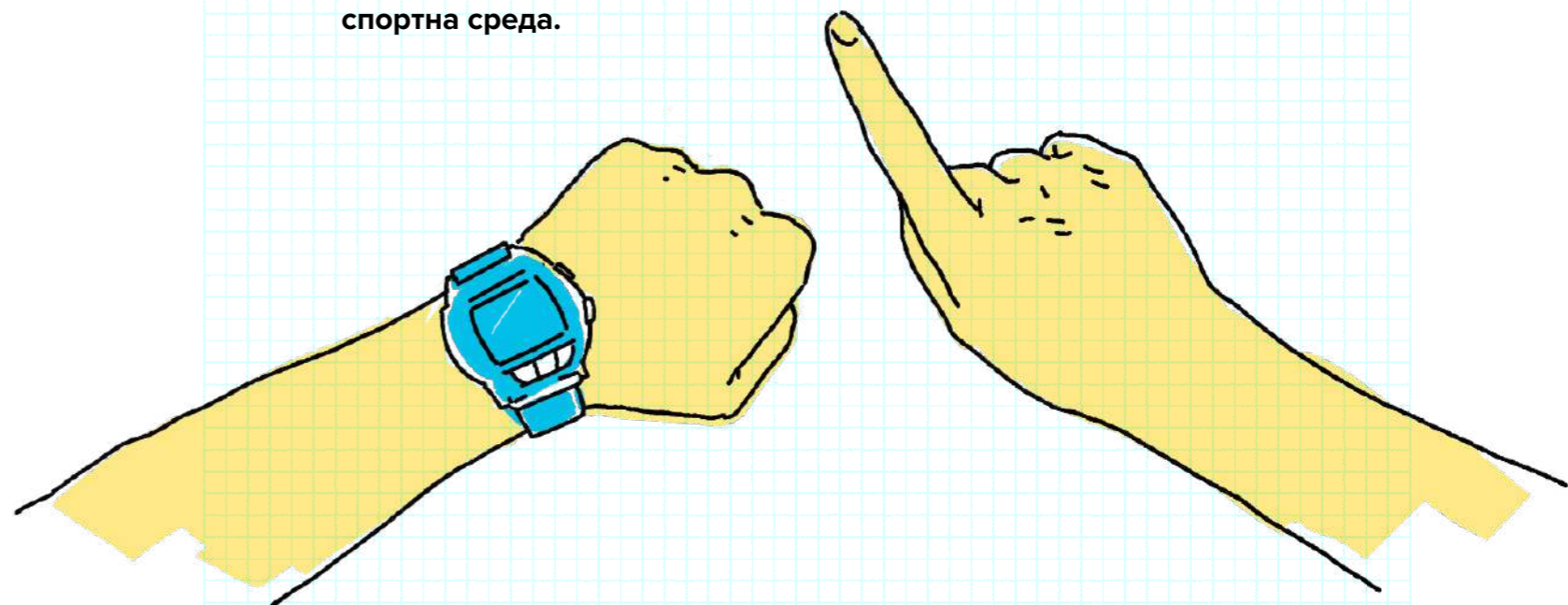
Яснотата и структурата са необходими не само по време на играта, но и преди и след нея. Ако ясно заявите очакванията си на други длъжностни лица, капитани и треньори преди мача, тогава те ще знаят какво са се съгласили и можете по-лесно да се позовете на това по време и след мача.

## Оставете играта да тече

Прилагайте правилата на играта по последователен, ясен и безпристрастен начин, така че всеки да чувства, че към него се отнасят справедливо. Това обаче не означава, че трябва да освирквате за всяко нарушение. Когато направите правилния избор да спрете играта или да я оставите да продължи, вие давате на играта необходимото пространство, за да се развие и да тече.

## ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ

- Прилагайте правилата на играта, следвайки споразуменията, постигнати от вашата спортна федерация.
- Подгответе играта с всички участващи лица: съдии, треньори и капитани. Как да се справим с това? Кой за какво е отговорен? За какво се съгласяваме, когато се случи инцидент?
- Изправете се своевременно срещу играчите или техните треньори, когато прекрачат границите, за да сте сигурни, че всеки чувства, че се отнасят справедливо към него.
- Бъдете последователни, точни и ясни в решенията си.
- Вземайте решения по неутрален начин, покажете, че сте безпристрастен.
- Отлагайте понякога свиренето на сигнал, съобразявайте, когато продължаването на играта има по-голям положителен ефект от намесата.
- Изяснявайте решенията чрез ясна комуникация, изразена чрез думи и жестове, така че всички да могат да разберат – също и играчите подалеч в полето.
- Прекратете играта при необходимост и се позовавайте на постигнатите договорености, в резултат на това създавате безопасна спортна среда.





## 2. СТИМУЛИРАНЕ

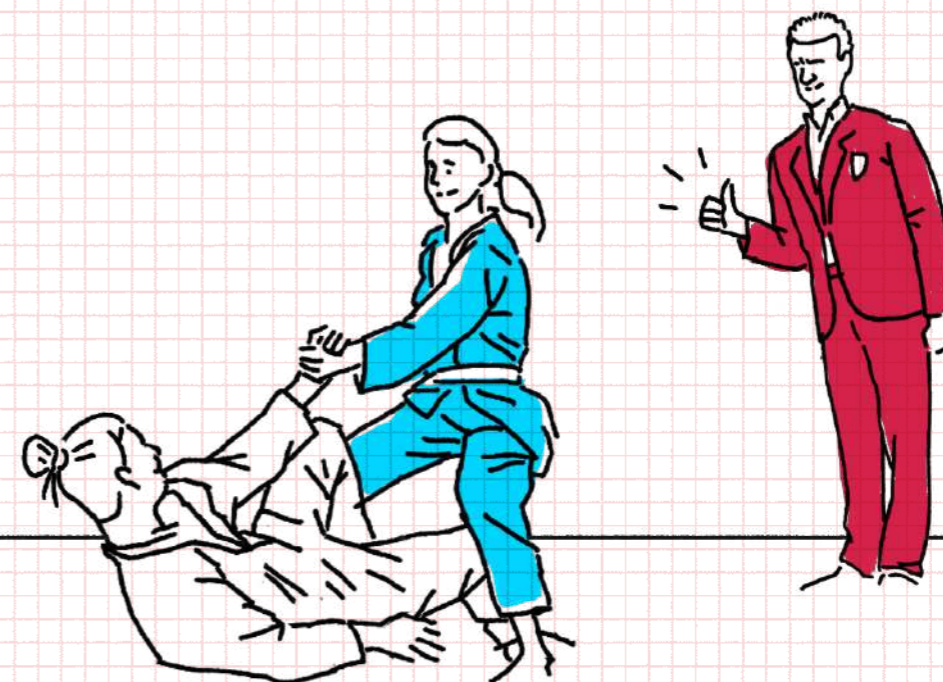
**Можете да стимулирате играчите да показват приемливо и спортно поведение, като им правите комплименти и се фокусирате върху това, което върви добре. Положителният климат извлича най-доброто от играчите и, разбира се, от вас като рефер!**

### **Съсредоточете се върху това, което върви добре**

„Не губете мача, окей?“, „Какво лошо центриране!“, „Не, не правете това!“ На и около спортните обекти виждате играчи и треньори да говорят много за това, което не върви добре и какво не трябва да правят играчите. По природа хората са склонни да наблягат на това, което се е объркало. Ефектът от това е напълно контрапродуктивен. Именно положителното насърчаване изважда най-доброто от един спортист и осигурява желаното поведение.

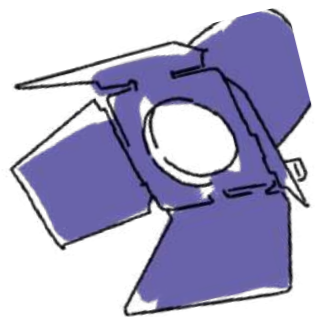
### **Раздаване на комплименти**

Разбира се, трябва да се намесите в случай на нежелано поведение, но можете също да възнаградите желаното поведение с комплимент или просто кимване и усмивка. Когато правите това и за двете страни, вие оставате неутрални, с предимството, че самочувствието на спортистите се повишава и те веднага научават какво поведение ви харесва.



### **ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ**

- **Бъдете позитивни, уважителни и спортни с всички, защото добрият пример следва.**
- **Излъчвайте енергия и позитивност преди, по време и след мача! Също така покажете по време на играта, че забавлението и удоволствието са част от играта.**
- **Подчертайте желаното поведение, а също и напредъка, например покажете, че смятате, че е добре играчът честно да индикира, че топката е аут.**
- **Правете комплименти, насочени към усилията на даден спортист, вместо към резултата, например, посочвайте, че някой е разрешил ситуация добре или се е опитал да я разреши добре.**
- **Също така, мислете за невербалната комуникация като за лесен начин за одобряване на поведението на спортисти, например с кимване или усмивка.**
- **Формулирайте точките за подобрене под формата на конкретна задача или съвет, не твърде общо като „Побързайте!“, а конкретно - „Хвърлете по-бързо!“.**
- **Винаги бъдете искрени, защото спортистите виждат фалшиви комплименти, трикове и двусмислени послания.**



## 3. ОБЪРНЕТЕ ИНДИВИДУАЛНО ВНИМАНИЕ

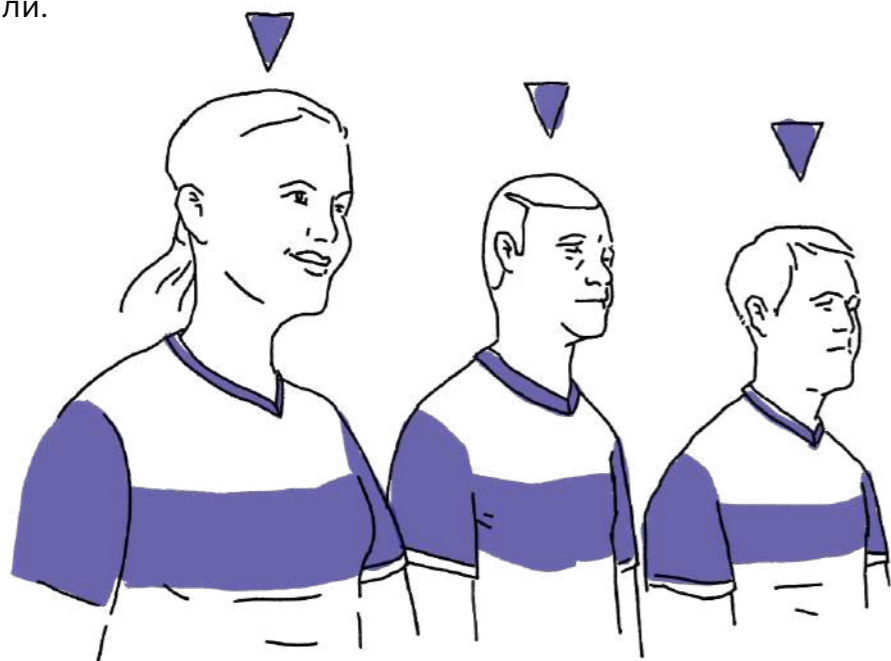
**Всеки играч иска да бъде забелязан и оценен, особено от някой, който е от голямо значение, като съдията. Отнасяйте се с всеки играч по уважителен начин, защото всичко, на което обръщате лично внимание, ще се случва по-честно. И ще го получите обратно!**

### Обръщането на внимание е получаването му

Подчертайте по време и след играта положителното въздействие на всеки спортист. От само себе си се разбира, че правите това с капитаните и играчите, които привличат вниманието ви, но също така се опитвайте да признаете и оцените и други играчи. Понякога поискайте и вие обратна връзка. Това е учебно преживяване за вас и така давате възможност на някой да ви похвали.

### Деескалирайте във вашия отговор

Имайте предвид – предимно добрите – намерения на всеки играч. Някои играчи ще останат спокойни, докато други ще се развълнуват. Стриктното прилагане на правилата не винаги помага, защото това може да доведе до ескалиране на ситуацията. Може да помогне да попитате какво се случва, което често ще помогне за успокояване на ситуацията и може да ви даде нови прозрения.



### ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ

- Изберете спокоен момент за кратък разговор с играч, например по време на пауза или контузия.
- Също така се свързвайте с играчите, като показвате малки жестове по време на играта: усмивка, зрителен контакт или обикновено кимване могат да окажат положително влияние.
- Осъществете контакт с играч, който изпитва болка или който е развълнуван, защото играчите ценят да бъдат чути.
- Също така се съсредоточете върху по-скромните или по-тихите играчи, защото може да очаквате доста взаимно уважение особено от тях.
- Бъдете чувствителни към различните емоции на играчите. Когато напрежението се повиши, емоциите могат да се развихрят и понякога може да е по-добре първо да зададете въпрос, като например „Какво става?“
- В случай на спор, задавайте директни, но и отворени въпроси към играчите. Например „Как можем да предотвратим това отсега нататък?“



## 4. СПОДЕЛЕТЕ ОТГОВОРНОСТТА

Споделете отговорността с други официални лица, треньори и капитани, така че да ги включите в създаването на справедлив ход на играта. Това допринася както за техните мотивация и забавление в спорта, така и за вашите.

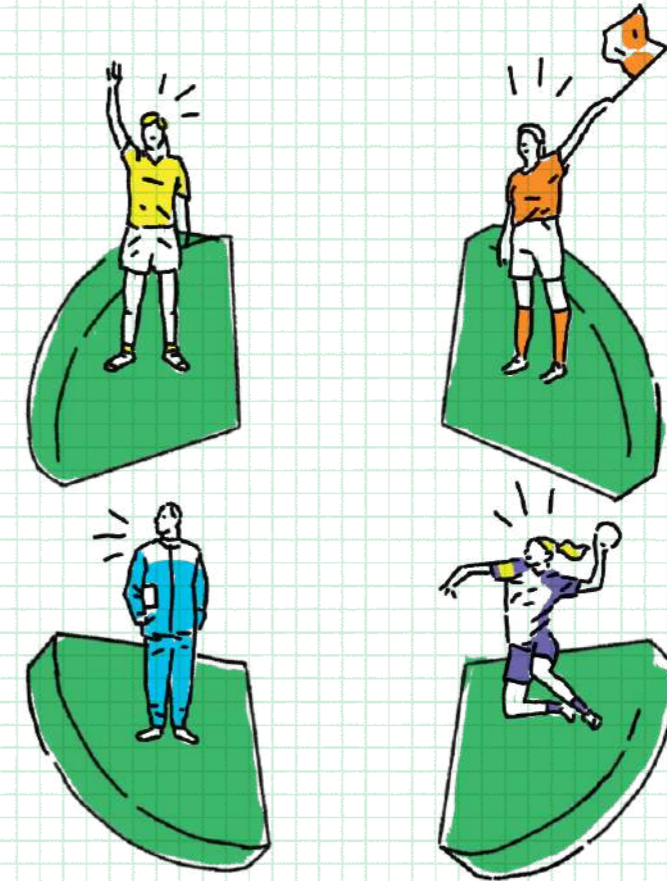


### Пространство за собствени решения

Като рефер не е нужно да носите цялата отговорност сами. Включете играчи и треньори, така че те да изпитат възможността да намерят свои собствени решения. Това ще ви позволи да свирите малко по-малко и ще забележите, че играта ще върви по-гладко.

### Споделянето на отговорност означава поемане на отговорност

Ако изрично дадете на някого отговорност, много по-вероятно е този човек да поеме отговорност. Затова помислете в кои ситуации бихте очаквали от треньор или капитан да поемат отговорност и обсъдете това предварително. По този начин можете да ги помолите да сътрудничат по време на играта.



### ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ

- Използвайте спокоен момент за да се договорите да поемете отговорност, така че да можете да отделите малко време, за да обсъдите и да се съгласите по това, и да избегнете необходимостта да правите това по-късно в разгара на играта.
- Направете списък с важни опасения и рискове преди играта, така че да съставите „списък за проверка на отговорностите“ за себе си.
- Съгласете се и относно процеса на комуникация, например дали капитанът е единственият човек, който може да задава въпроси и кои са ограниченията на треньора при общуването с играчите.
- По време на играта поискайте съдействието на играчите и треньорите с цел постигане на резултата, защото играчите ще променят поведението си по-бързо, когато техният треньор или съотборник ги помоли.
- Отделяйте време от време на време, за да оцените след играта как участващите лица са изпитали споделянето на отговорността. Например, обсъдете конкретна ситуация, която ви е била трудна, за да можете да се поучите от нея за бъдещи игри.



# МОДЕРНИЯТ РЕФЕР

**Всеки рефер е воден от страст към своя спорт и стремеж да работи заедно с играчите. Използвайте 4-те прозрения, за да се запитате как можете да подобрите съдийството си и как можете да получите още повече удоволствие от ролята си.**

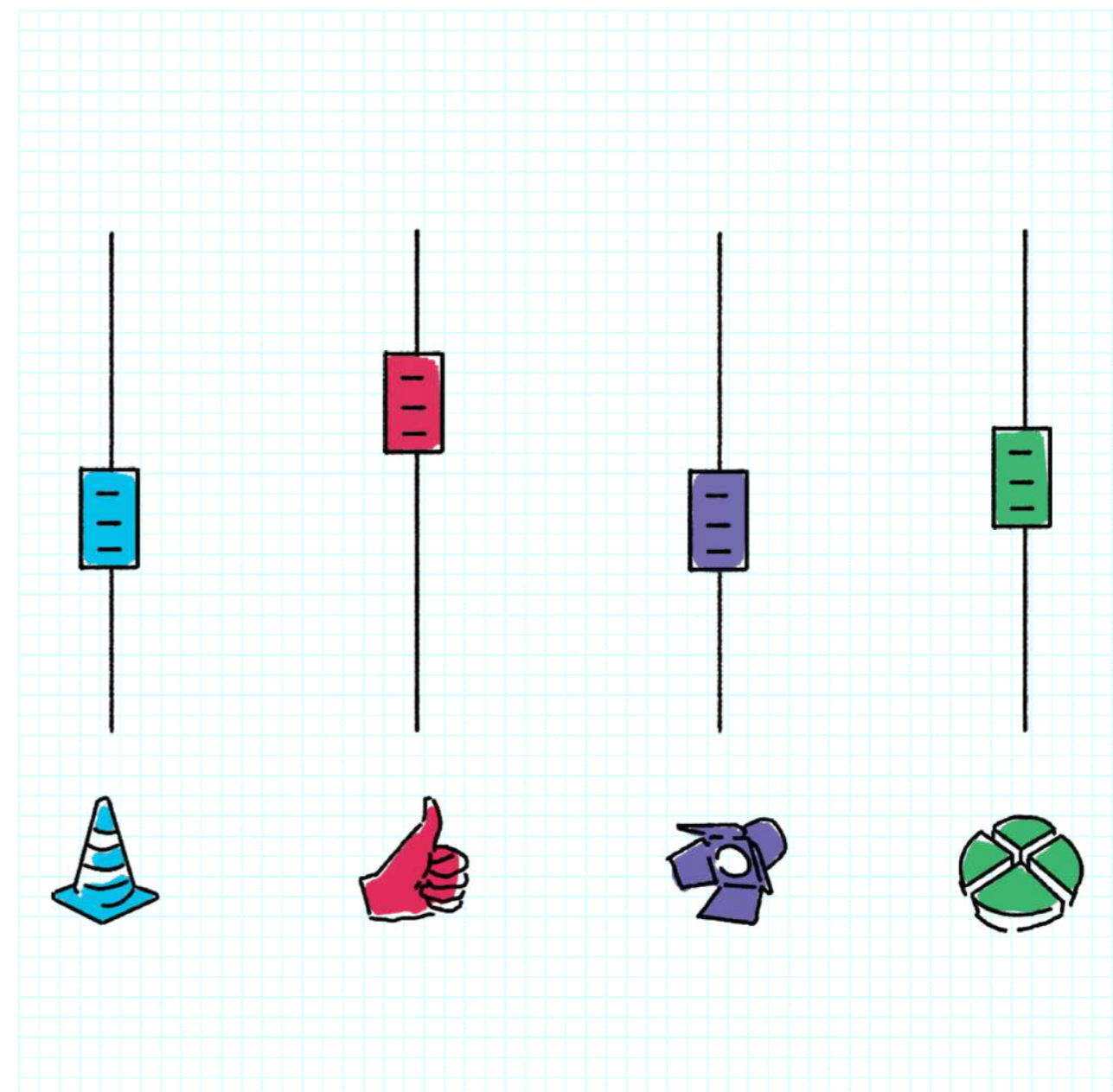
## Бъди верен на себе си

Какъвто и да си като рефер, важно е да правиш това, което ти подхожда като човек. Някои рефери са по-добри в осигуряването на структура, стимулиране, отделяне на лично внимание или споделяне на отговорност. Някои рефери използват своя опит и стриктно прилагат правилата, докато други се възползват повече от техния чар и контакт с играчите. Няма правилно и грешно. Най-важното нещо е: бъдете отворени за учене.

## Задавайте въпроси

Ако искате да научите, трябва да задавате въпроси. Като рефер в днешно време се сблъсквате с всякакви въпроси и дилеми без мигновени отговори:

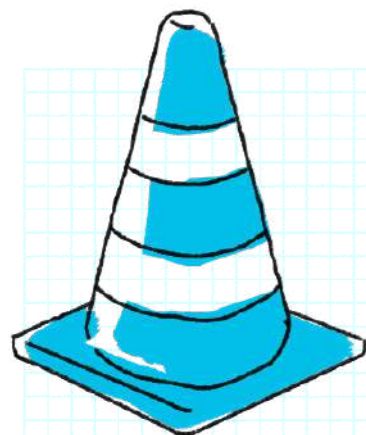
- Как можете да бъдете фасилитатор и да стимулирате забавлението в спорта... ако трябва да спазвате и правилата?
- Как можете да правите комплименти на играч... и в същото време да сте неутрални?
- Как можете да управлявате играта... и едновременно с това да си сътрудничите и да предавате отговорността на другите?



## Осмелете се да се погледнете в огледалото

Вие сте най-добрият учител за себе си. Така че помислете за игрите и обсъдете вашите дилеми с другите. Запитайте се как можете да станете още по-добър рефер. Какви са вашите точки на развитие? Какво ви е трудно? И какви стъпки можете да предприемете, за да подобрите това?

*По този начин вие продължавате да се учите и да се забавлявате в съдийството!*



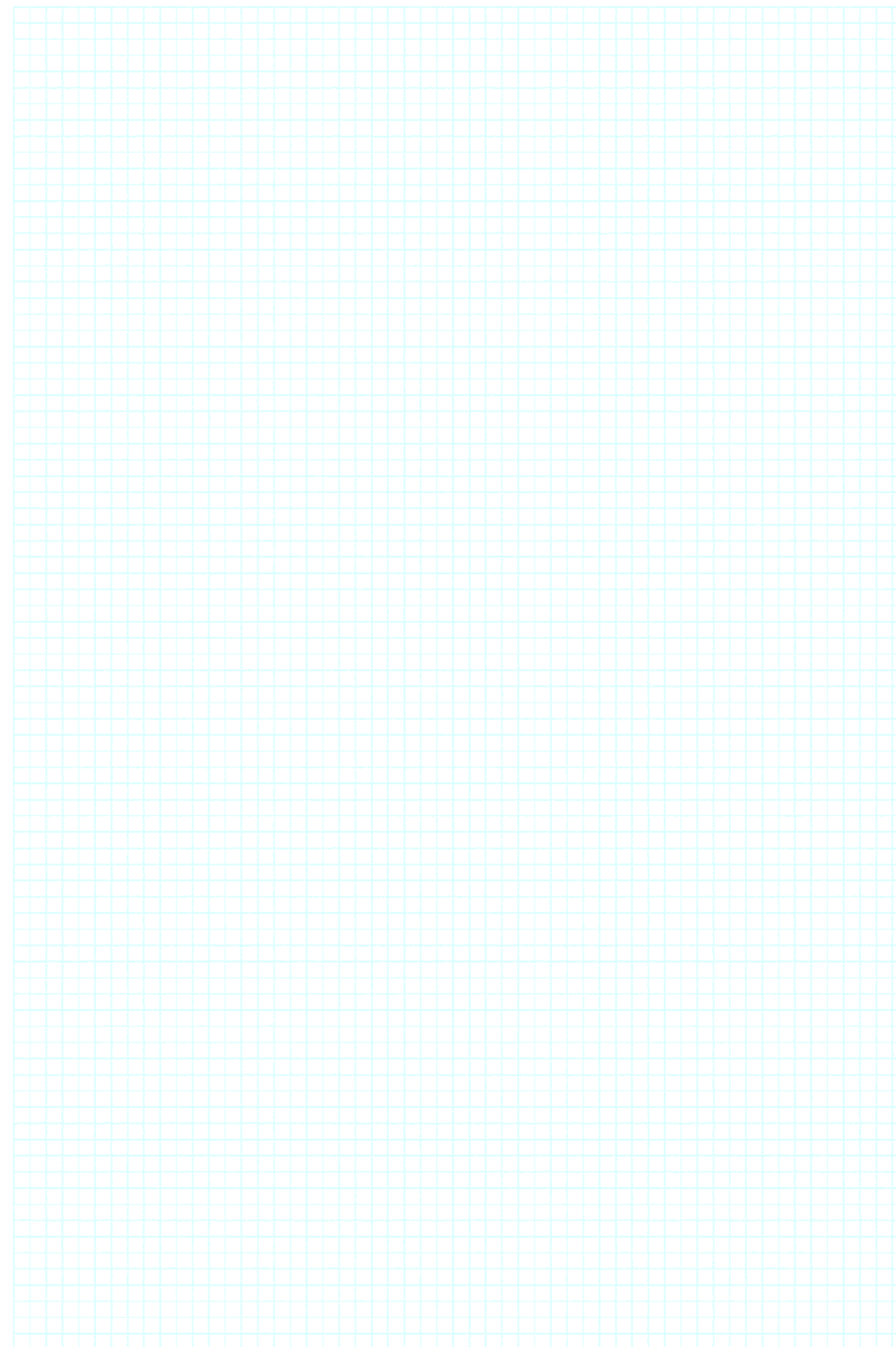
# предоставянето на структура

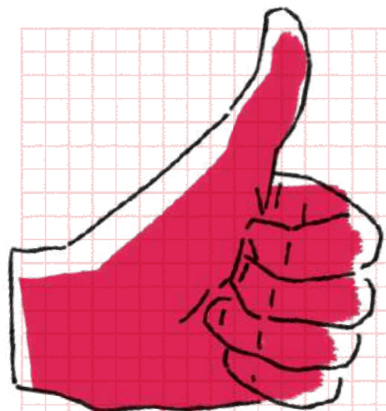
въпроси/бележки

**Как мога да изясня още повече решенията си за всички участващи лица?**

**Как да определя точния момент да свиря сигнал?**

**Как да остана здраво стъпил на земята в това отношение?**





# стимулирането

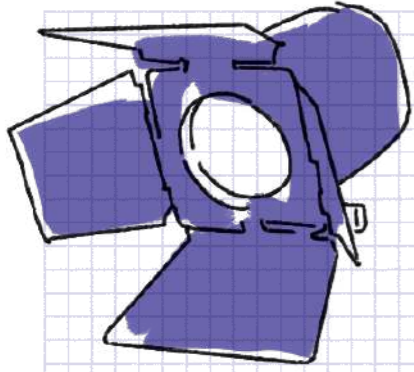
въпроси/бележки

**Как да излъчвам позитивност и енергия?**

**Обръщам ли достатъчно внимание на желаното поведение – и как да покажа това?**

**Какво вече съм постигнал в това отношение?**

A large, empty grid area on the right side of the page, intended for writing notes or answers to the questions on the left. The grid consists of small, light-colored squares.



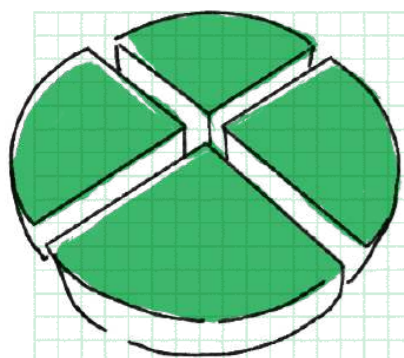
# **ИНДИВИДУАЛНОТО ВНИМАНИЕ**

**въпроси/бележки**

**Как да разбера кой спортист се нуждае от повече внимание?**

**Как да реагирам, когато играчите/треньорите са развълнувани?**

**Каква е вашата нужда да се подобрите?**



# **СПОДЕЛЯНЕТО НА ОТГОВОРНОСТ**

**въпроси/бележки**

**Как мога да стимулирам участието на треньорите в споделянето на отговорността?**

**Как да започна разговора, когато играта приключи?**

**Какво искам да променя следващия път?**

Разработено от:



Прието от:



С подкрепата на:

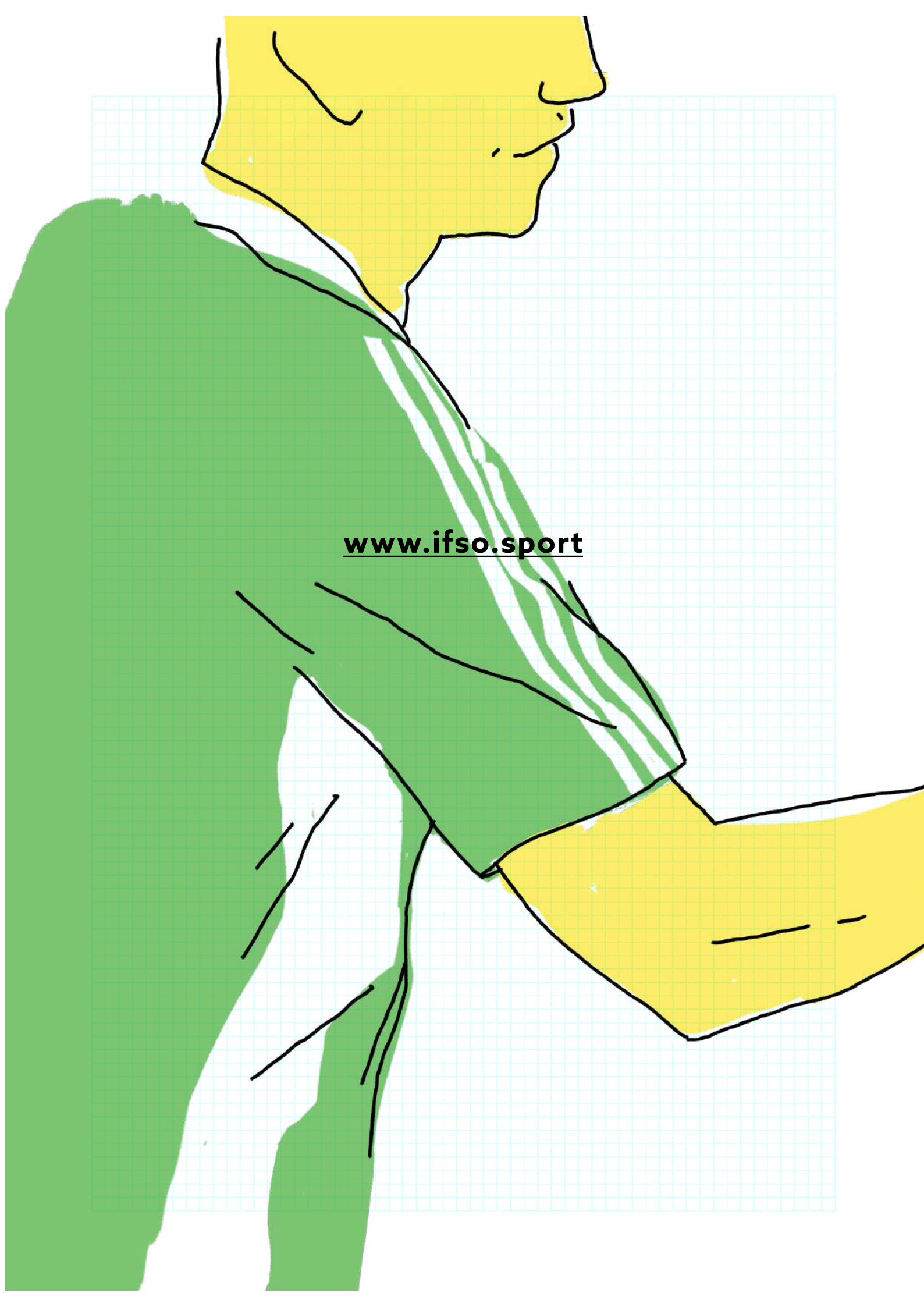


Популяризиран от:



Концепция и дизайн:





[www.ifso.sport](http://www.ifso.sport)