
ČETIRI OPAŽANJA ZA SAVREMENE SUDIJE





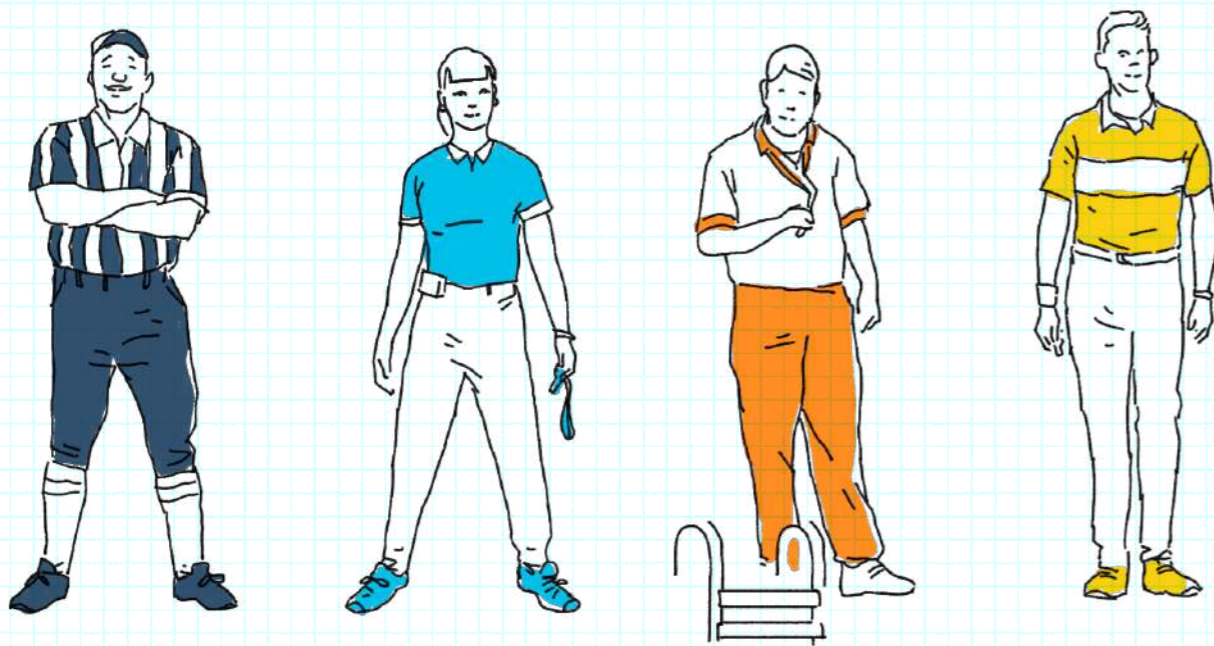
Relevantni sportski partneri u Holandiji zajedno rade na stimulaciji poželjnog ponašanja u sportu i na prevenciji nepoželjnog. Sudije su važna karika koja osigurava bezbjedno praktikovanje sporta i zabavu za učesnike. Nacionalni Olimpijski komitet Holandije je došao do "četiri opažanja za savremene sudije" da bi podržao sudije kroz unaprjeđenje njihovog rada da bi se stvorilo sigurnije sportsko okruženje.

Kroz društvene promjene, također se mijenja i uloga sudije. Ovaj priručnik će Vam pružiti smjernice za aktivno uključivanje u ovu novu ulogu.

Sretno!

ZAŠTO ČETIRI OPAŽAN-JA ZA SAVREMENE SUDIJE?

Svaki sport, bilo amaterski ili profesionalni, zahtijeva entuzijastične sudije; ljude koji osjećaju strast prema sportu, koji se brinu da se pravila poštuju i da igrači uživaju u zabavnom sportskom iskustvu zato što je to poenta: zabavljati se zajedno!



Sport je emocija

Međutim, zabavljati se u sportu nije nešto što često imamo na umu u žaru trenutka. Odluke koje donose sudije ponekad evociraju mnogo osjećaja. Sudija se susreće sa kritikama ili još gore - psovanjem ili fizičkim prijetnjama od strane igrača, trenera, roditelja ili ostalih posmatrača. Nažalost, to nije iščezlo s vremenom.

Oснаživanje igrača

U društvu koje se brzo mijenja, primjećujemo da su sudije pod većim pritiskom. Ljudi su naviknuti i naučeni da se zauzimaju za sebe zbog individualizacije. Ovo se također vidi i u porastu osnaživanja sportista koje se sukobljava sa ulogom sudije. Na koji

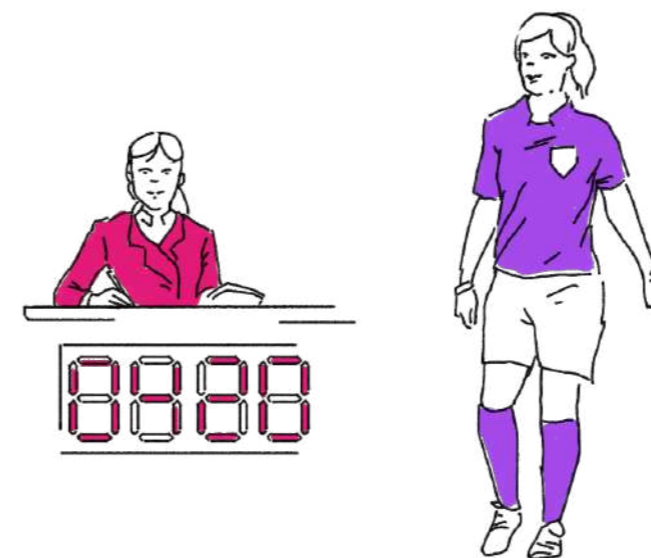
način možete reagovati na ovo osnaživanje kao sudija?

Od 'policajca' prema 'fasilitatoru'

U prošlosti su ljudi posmatrali ulogu sudije kao policajca i sudije su tokom svojih treninga učili stvari poput: "Čuvajte ih na distanci", "Ne započinjite razgovor" i "Pokažite im karton". Sudijina uloga se znatno razvila tokom prethodnih godina, fokusirajući se više i više na komunikaciju. Ovaj razvoj nastavlja evoluirati u empatiju i zajedničko traženje rješenja. Moderni sudija je "fasilitator" - posrednik.

Savremeni sudija

Kao fasilitator, pokušavate držati prekide u igri na minimumu da biste omogućili igračima da uživaju u igri što je više moguće. U ovoj promjenljivoj percepciji sudije, dijelite odgovornost za korektan nastavak igre zajedno sa ostalim zvaničnicima, trenerima, kapitenima i igračima. Kad nešto pođe po zlu, postavljate pitanje: "Kako ćemo zajedno riješiti ovo?"



ŠTA SU ČETIRI OPAŽANJA ZA SAVREMENE SUDIJE?

“Imajte sjajnu igru!” Ovo su često Vaše riječi, kao sudije, na početku utakmice, upućene trenerima, kapitenima ili igračima. Ali, kako možete osigurati da praktikovanje sporta bude pozitivno iskustvo za sve uključene pojedince?

Idealno sportsko okruženje

Istraživanje je pokazalo da idealno sportsko okruženje zavisi od dva uslova. Prvi je da to bude okruženje u kojem svaki sportista osjeća socijalnu sigurnost. Svako se osjeća dobrodošlim, cijenjenim i svako može praktikovati sport osjećajući se bezbrižno i zabavljajući se. Drugi je to da igrači u ovom okruženju mogu učiti, rasti i razvijati se; ne samo prilikom praktikovanja sporta, već i na ostalim poljima, poput ispunjavanja dogovora, poštovanja drugih i izgradnje otpornosti i samopouzdanja.

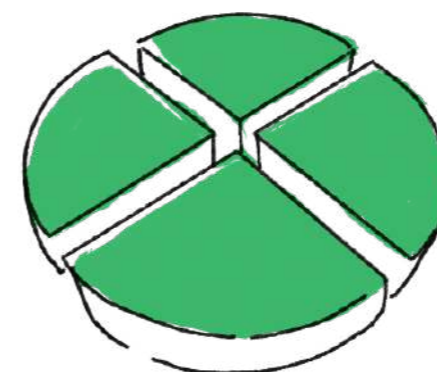
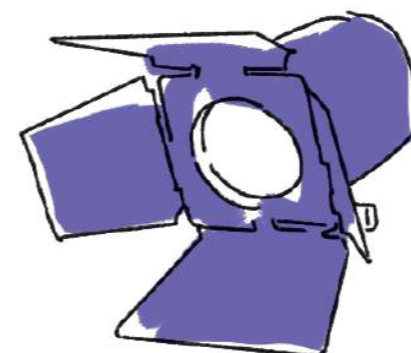
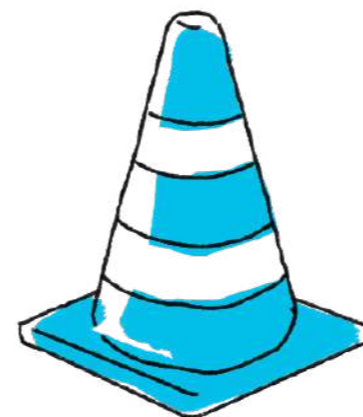
Zamke sporta

Praktikovanje sporta također može imati negativan uticaj. Može se razviti hijerarhija ili još gore - igrači bivaju zlostavljani i razvijaju negativan stav prema sebi ili se fokusiraju samo na

pobjedu. Ovo je zamka u koju padaju mnogi treneri, roditelji i gledaoci, te kao rezultat toga sportisti postaju napeti i razvijaju strah od neuspjeha. Praktikovanje sporta uz istovremeno zabavljanje nestaje, nakon čega sportista napušta sport, nekad čak i zauvijek.

Zabavljanje kroz sport i suđenje

Igrači koji se zabavljaju baveći se sportom dobijaju najbolje moguće rezultate. Kad je fokus na zabavi, onda se progres sam odvija - igrači se samounapređuju, uče nove vještine i pokazuju više posvećenosti i discipline. Kao sudija, Vi igrate ulogu u kreiranju ugodnog sportskog okruženja. Kako, dakle, možete primijenjivati pravila igre i održavati tok igre i zabavu istovremeno?



Četiri opažanja za savremene sudije:

Obezbijediti strukturu

Obezbjeđujete jasnoću i strukturu. Ispunjavate sve obaveze sportske federacije koje se primjenjuju prije, tokom i nakon igre. Tako svi znaju šta se od njih očekuje i svako se osjeća pošteno tretiranim.

Stimulisati

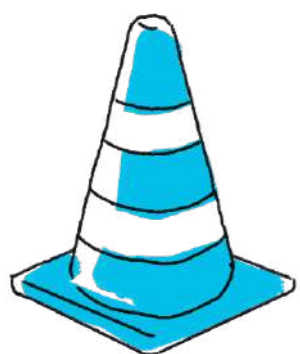
Stimulišete igrače da pokazuju poželjno i sportsko ponašanje. Motivirate, pozdravljate i fokusirate se na sve što je dobro.

Davati ličnu pažnju

Brinete se za to da se svaki sportista osjeća primijećeno, cijenjeno i poštovano. Pokazujete razumijevanje prema emocijama. Ravnate svoje instrukcije prema individualnim igračima bez ikakve koristi.

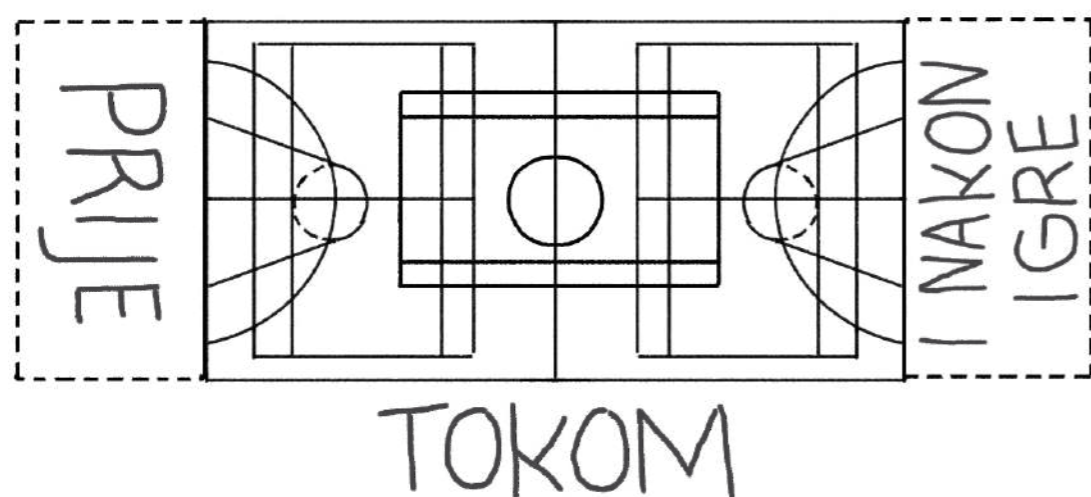
Dijeliti odgovornost

Blisko uključujete trenere, igrače, kapitene i ostale zvaničnike u kreiranju bezbiednog i zabavnog sportskog okruženja. Pojašnjavate to da dijelite odgovornost u procesu i and progresu igre.



1. OBEZBIJEDITE STRUKTURU

Igračima trebaju struktura i jasnoća da bi uživali u praktikovanju sporta. Zbunjenost i nezadovoljstvo rastu u odsustvu jasnih normi, pravila i regulacija - šta je dozvoljeno i šta nije? Ko je odgovoran za šta i kad?



Prije, tokom i nakon igre

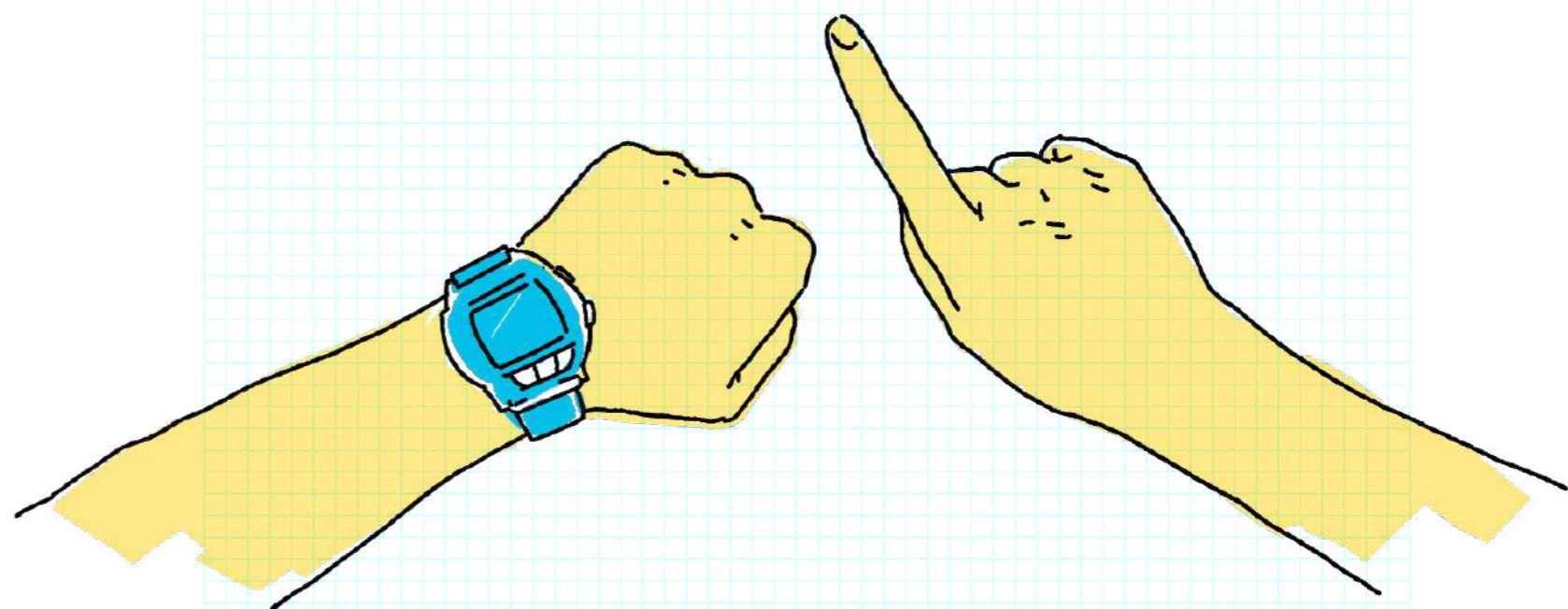
Jasnoća i struktura nisu potrebni jedino tokom igre, već i prije i nakon. Ako jasno iskažete Vaša očekivanja drugim zvaničnicima, kapitenima i trenerima prije igre, onda će oni znati na šta su pristali, što će Vama olakšati suđenje tokom i nakon igre.

Pustiti da igra teče

Primjenjujte pravila igre na konzistentan, jasan i nepristrasan način da bi se svako osjećao pošteno tretiranim. Međutim, to ne znači da morate zvižditi za svaki prekršaj. Kad donesete pravu odluku da zaustavite igru ili pustite da nastavi, dajete potreban prostor da se razvija i teče.

PRAKTIČNI SAVJETI

- Primjenjujte pravila igre slijedeći dogovore postignute od strane vašeg sportskog saveza.
- Pripremite utakmicu sa svim uključenim pojedincima - sucima, trenerima i kapitenima. Kako da se pozabavimo ovim? Ko je za šta odgovoran? Kako se dogovoramo kad se dogodi neki incident?
- Suočite se s igračima ili njihovim trenerima na vrijeme kada prekorače granice, kako biste osigurali da svi osjećaju da se prema njima postupa pošteno.
- Budite konzistentni, precizni i jasni u svojim odlukama.
- Dođite do odluka neutralnim putem, pokažite da ste nepristrasni.
- Povremeno odgodite zvižduk, znajte da nastavak igre ima veći pozitivan učinak od intervencije.
- Pojasnite odluke jasnom komunikacijom, izraženom riječima i gestovima, tako da svi mogu razumjeti - također igrači koji su jako udaljeni.
- Po potrebi obustavite igru i pozovete se na postignute dogovore, čime stvarate sigurno sportsko okruženje.





2. STIMULIŠITE

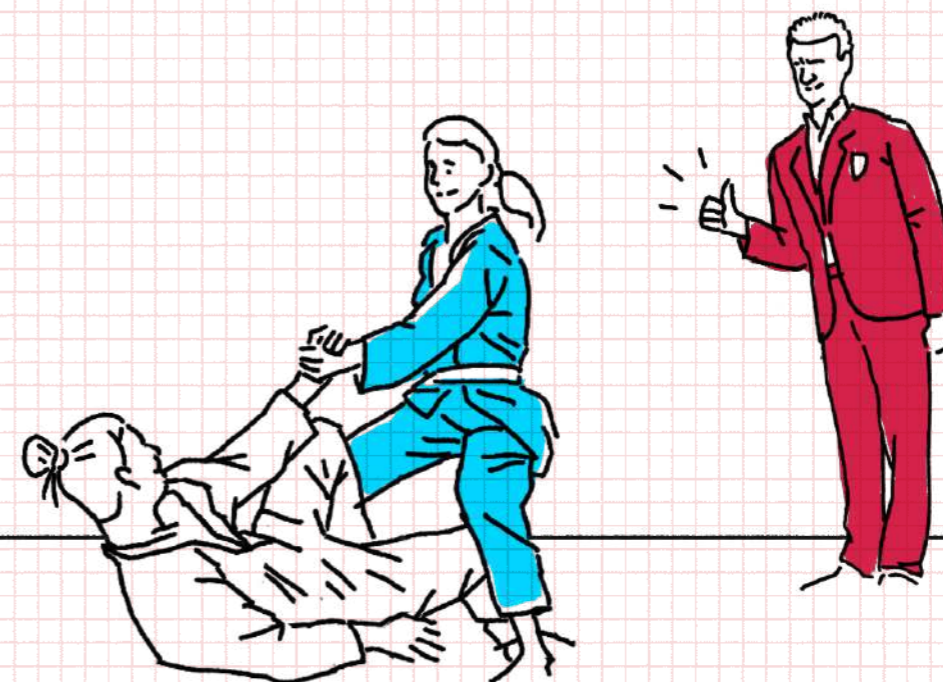
Možete stimulirati igrače da pokažu prihvatljivo i sportsko ponašanje dajući im komplimente i fokusirajući se na ono što ide dobro. Pozitivna klima izvlači najbolje iz igrača, a naravno i iz vas kao sudije!

Fokusirajte se na ono što ide dobro

'Nemoj izgubiti utakmicu, OK?', 'Kakav loš ubačaj!', 'Ne, nemoj to raditi!' Na sportskim terenima i oko njih, možete vidjeti igrače i trenere kako mnogo pričaju o tome šta ne ide dobro i šta igrači ne bi trebalo da rade. Po prirodi ljudi imaju tendenciju da naglašavaju ono što pođe po zlu. Dok je efekat ovoga potpuno kontraproduktivan. Upravo pozitivno ohrabrenje izvlači ono najbolje iz sportiste i osigurava poželjno ponašanje.

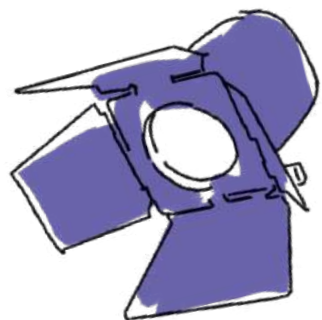
Davanje komplimenata

Naravno da morate intervenirati u slučaju neželjenog ponašanja, ali isto tako možete nagraditi poželjno ponašanje komplimentom ili jednostavnim klimanjem glavom i osmijehom. Kada to radite za obje strane, ostajete neutralni, s tim što se povećava samopouzdanje sportista i oni odmah nauče kakvo ponašanje volite.



PRAKTIČNI SAVJETI

- **Budite pozitivni, puni poštovanja i sportski se ponašajte prema svima, jer dobar primjer se slijedi.**
- **Zračite energijom i pozitivnošću prije, tokom i nakon meča: jasno se osjećate tako! Također pokažite tokom igre da su zabava i uživanje dio igre.**
- **Naglasite željeno ponašanje i napredak, na primjer, imidž da mislite da je dobro da igrač iskreno pokaže da je lopta van.**
- **Dajte komplimente usmjerene na trud sportiste umjesto rezultata, na primjer, naznačite da je neko dobro riješio situaciju ili je pokušao da je dobro riješi.**
- **Zamislite i neverbalnu komunikaciju kao jednostavan način odobravanja ponašanja sportista, na primjer klimanjem glavom ili osmijehom.**
- **Formulišite tačke poboljšanja u obliku konkretnog zadatka ili savjeta. Dakle, ne previše općenito „Požurite!“, već konkretno „Ubacite brže!“.**
- **Uvijek budite iskreni, jer sportisti prepoznaju lažne komplimente, trikove i dvosmislene poruke.**



3. DAJTE INDIVIDUAL- NU PAŽNJU

Svaki igrač želi da bude zapažen i cijenjen, posebno od nekoga ko je od velikog značaja, kao što je sudija.

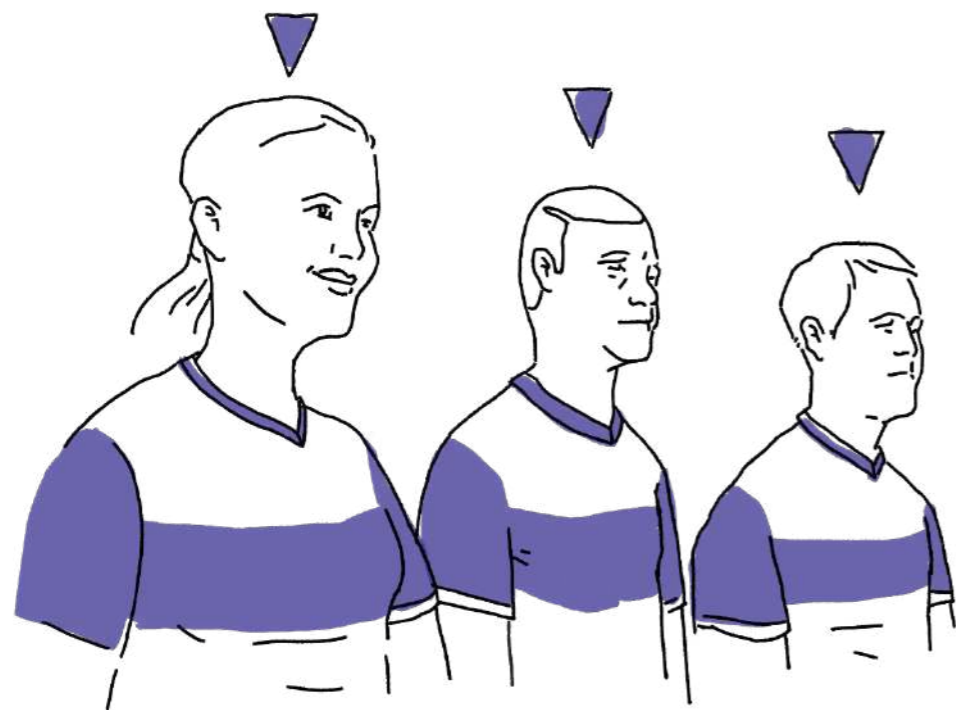
Odnosite se prema svakom igraču s poštovanjem, jer će sve ono čemu posvetite ličnu pažnju rasti. I dobit ćete ga nazad!

Davanje pažnje je primanje

Istaknite tokom i nakon utakmice pozitivan uticaj svakog sportiste. Podrazumijeva se da to činite s kapitenima i igračima koji privlače vašu pažnju, ali i pokušavate odati priznanje i cijeniti i druge igrače. Zatražite povratne informacije i sami ponekad. Za vas je to iskustvo učenja i istovremeno nekome dajete priliku da vas pohvali.

Deeskalirajte u svom odgovoru

Imajte na umu – uglavnom dobre – namjere svakog igrača. Neki igrači će ostati mirni dok će drugi postati uznemireni. Ne pomaže uvijek striktna primjena pravila, jer to može uzrokovati eskalaciju situacije. Moglo bi vam pomoći da pitate šta se dešava, što će često pomoći da se situacija smiri i može vam dati nove uvide.



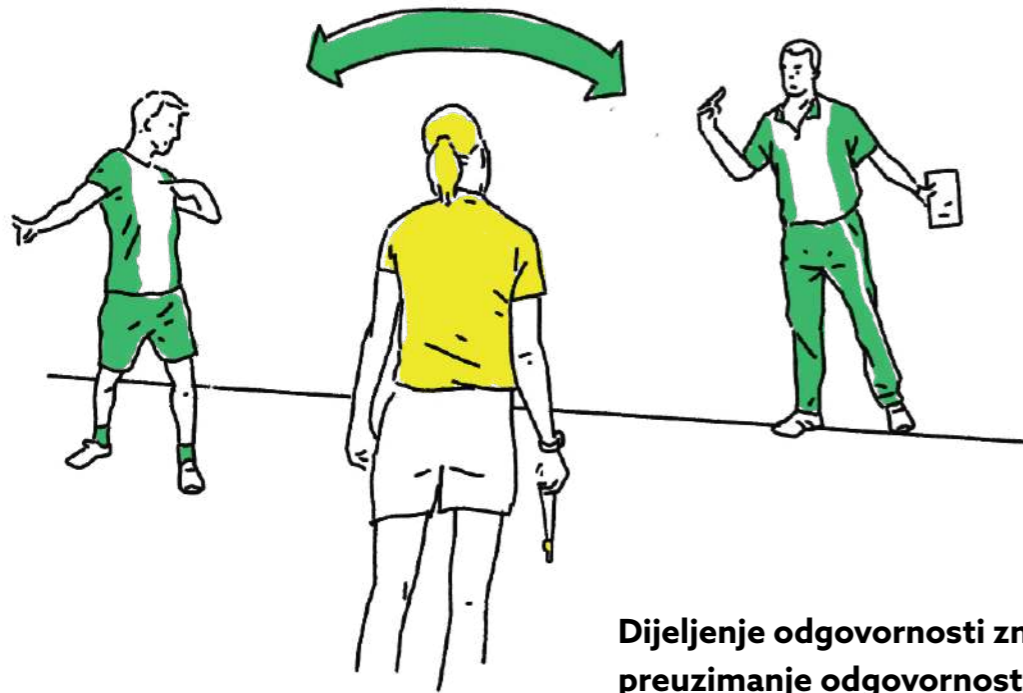
PRAKTIČNI SAVJETI

- Odaberite miran trenutak za kratak razgovor sa igračem, naprimjer, tokom tajm-auta ili povrede.
- Povežite se sa igračima i tako što ćete pokazati male pokrete tokom igre - osmijeh, kontakt očima ili jednostavno klimanje glavom već mogu napraviti razliku.
- Uspostavite kontakt sa igračem koji je u bolovima ili koji je uznemiren, jer igrači cijene da ih se čuje.
- Također se fokusirajte na skromnije ili tiše igrače, jer od njih možete očekivati dosta međusobnog uvažavanja i poštovanja.
- Budite osjetljivi na različite emocije igrača. Kada napetost poraste, emocije mogu preplaviti i ponekad bi možda bilo bolje prvo postaviti pitanje poput: „Šta se događa?“
- U slučaju spora, postavljajte direktna, ali i otvorena pitanja igračima. Naprimjer: 'Kako to možemo spriječiti od sada?'



4. DIJELITE ODGOVORNOST

Podijelite odgovornost sa drugim službenim osobama, trenerima i kapitenima, tako da ih blisko uključite u stvaranje poštenog toka utakmice. To doprinosi njihovoj i vašoj motivaciji i zabavi u sportu.

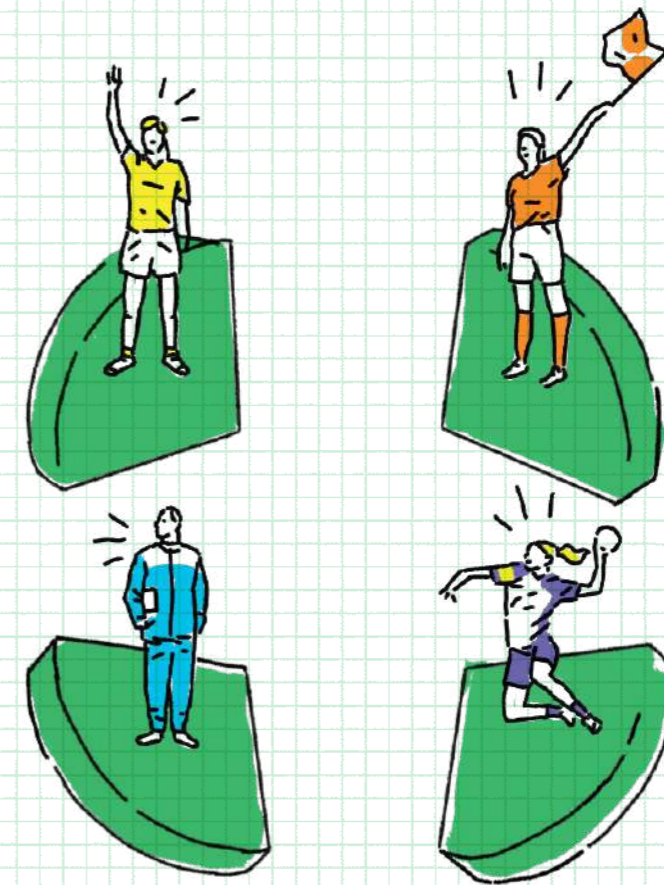


Prostor za njihova vlastita rješenja

Kao sudija, ne morate sami snositi svu odgovornost. Uključite igrače i trenere, tako da iskuse prostor za pronalaženje vlastitih rješenja. Ovo će vam omogućiti da malo manje zviždite i primijetiti ćete da će igra teći glade.

Dijeljenje odgovornosti znači preuzimanje odgovornosti

Ako nekome eksplicitno date odgovornost, mnogo je vjerovatnije da će ta osoba preuzeti odgovornost. Stoga, razmislite o tome u kojim situacijama biste očekivali od trenera ili kapitena da preuzme odgovornost i unaprijed razgovarajte o tome. Na ovaj način možete ih zamoliti da sarađuju tokom igre.



PRAKTIČNI SAVJETI

- Dogovorite se o preuzimanju odgovornosti u tihom trenutku, tako da možete odvojiti trenutak da razgovarate i dogovorite se o tome, i izbjegnute da to radite kasnije u žaru igre.
- Napravite listu važnih briga i rizika prije utakmice, tako da sami sebi postavite 'listu za provjeru odgovornosti'.
- Dogovorite se i oko procesa komunikacije, naprimjer da li je kapiten jedina osoba koja može postavljati pitanja i koja su ograničenj-a trenera u komunikaciji s igračima.
- Tokom utakmice tražite saradnju od igrača i trenera da bi se postigao rezultat, jer će igrači brže promijeniti svoje ponašanje kada to od njih zatraži trener ili saigrač.
- Odvojite trenutak s vremena na vrijeme da nakon utakmice procijenite kako su pojedinci koji su uključeni doživjeli dijeljenje odgovornosti. Naprimjer, razgovarajte o određenoj situaciji koja vam je bila teška, tako da možete naučiti iz toga za buduće igre.

SAVREMENI SUDIJA

Svaki sudija je vođen strašću prema svom sportu i željom da radi zajedno sa igračima. Iskoristite 4 opažanja da se zapitate kako možete poboljšati svoje suđenje i kako možete još više uživati u svojoj ulozi.

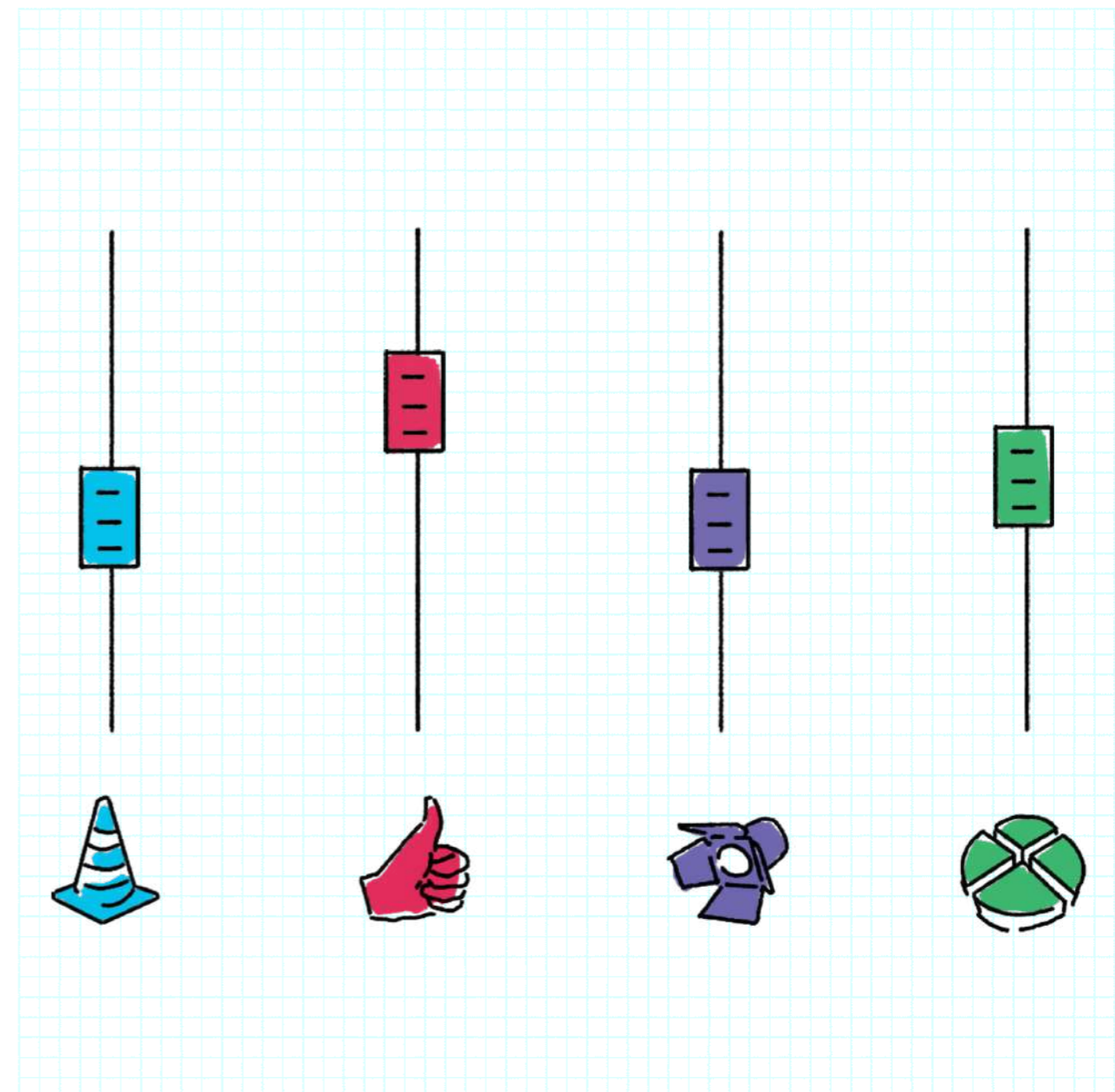
Budite vjerni sebi

Dokle god da ste kao sudija, važno je da radite ono što vama kao osobi odgovara. Neki suci su bolji u pružanju strukture, stimulaciji, davanju lične pažnje ili podjeli odgovornosti. Neki suci koriste svoje iskustvo i striktno primjenjuju pravila, dok drugi imaju više koristi od njihovog šarma i uspostavljanja kontakta s igračima. Ne postoji ispravno ili pogrešno. Najvažnija stvar je: budite otvoreni za učenje.

Postavljajte pitanja

Ako želite da naučite, morate postavljati pitanja. Kao sudija, danas se suočavate sa svim vrstama pitanja i dilema bez trenutnih odgovora:

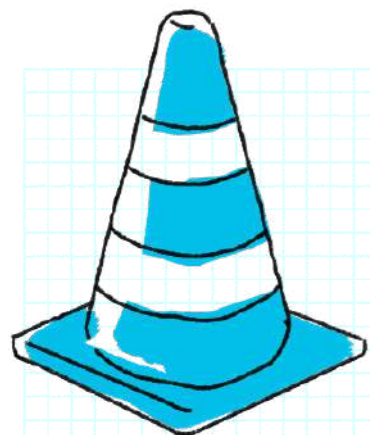
- Kako možete biti fasilitator i stimulisati zabavu u sportu... kako da se pridržavate pravila?
- Kako možete dati komplimente igraču... i biti neutralan u isto vrijeme?
- Kako možete upravljati igrom... i istovremeno sarađivati i prepuštati odgovornost drugima?



Usudite se pogledati u ogledalo

Vi ste najbolji učitelj za sebe. Zato razmislite o igricama i razgovarajte o svojim dilemama s drugima. Zapitajte se kako možete postati još bolji sudija. Koje su vaše razvojne tačke? Šta Vam je teško? I koje korake biste mogli poduzeti da to poboljšate?

Na ovaj način nastavljate učiti i zabavljati se u suđenju!



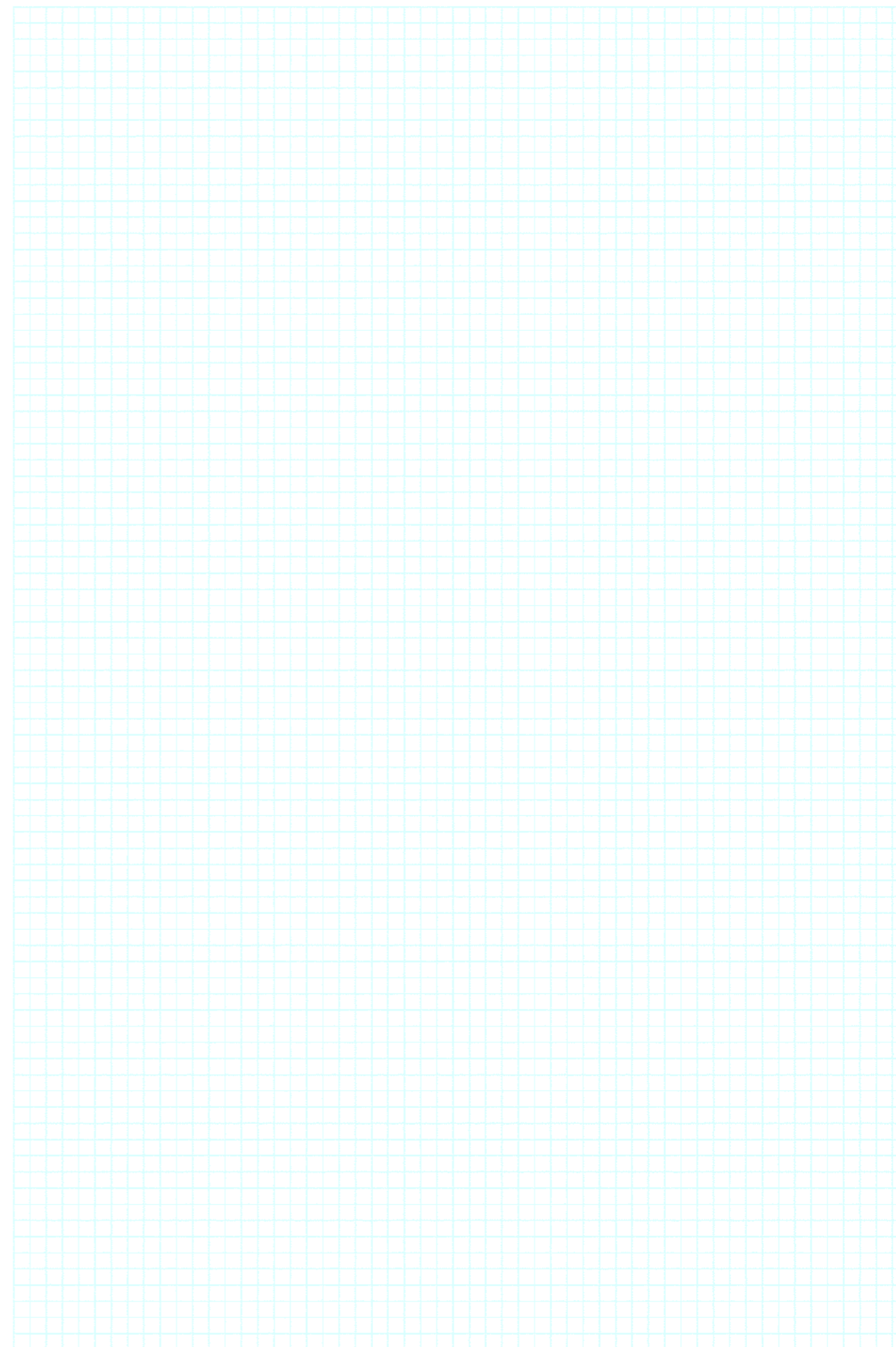
OBEZBIJEDITI STRUKTURU

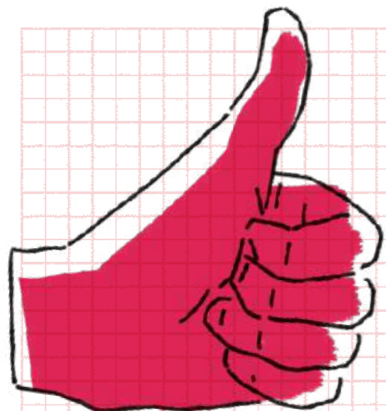
pitati/bilješke

Kako mogu još više pojasniti svoje odluke svim uključenim pojedincima?

Kako da odredim pravi trenutak za zviždaljku?

Kako da ostanem čvrsto na zemlji u tom pogledu?





STIMULIŠITE

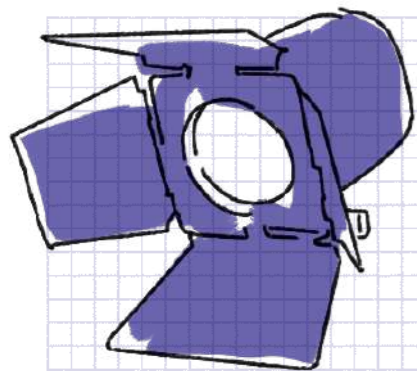
pitati/bilješke

Kako da zračim pozitivnošću i energijom?

Da li obraćam dovoljno pažnje na poželjno ponašanje - i kako da to pokažem?

Šta sam već postigao u tom pogledu?

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



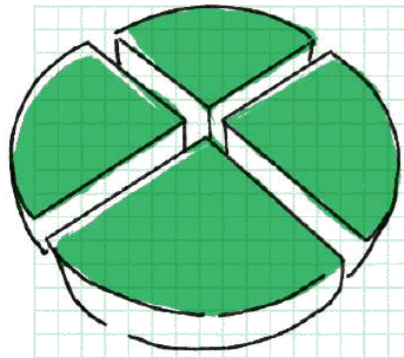
DAVATI LIČNU PAŽNJU

pitati/bilješke

Kako da saznam kojem sportisti treba više pažnje?

Kako da reagujem kada su igrači/treneri uznemireni?

Šta je vaša potreba da se poboljšate?



DIJELITE ODGOVORNOST

pitati/bilješke

Kako mogu stimulisati uključenost trenera u podjelu odgovornosti?

Kako da započnem razgovor kada se igra završi?

Šta želim promijeniti sljedeći put?

Izradio:



Usvojio:



Podržano od:

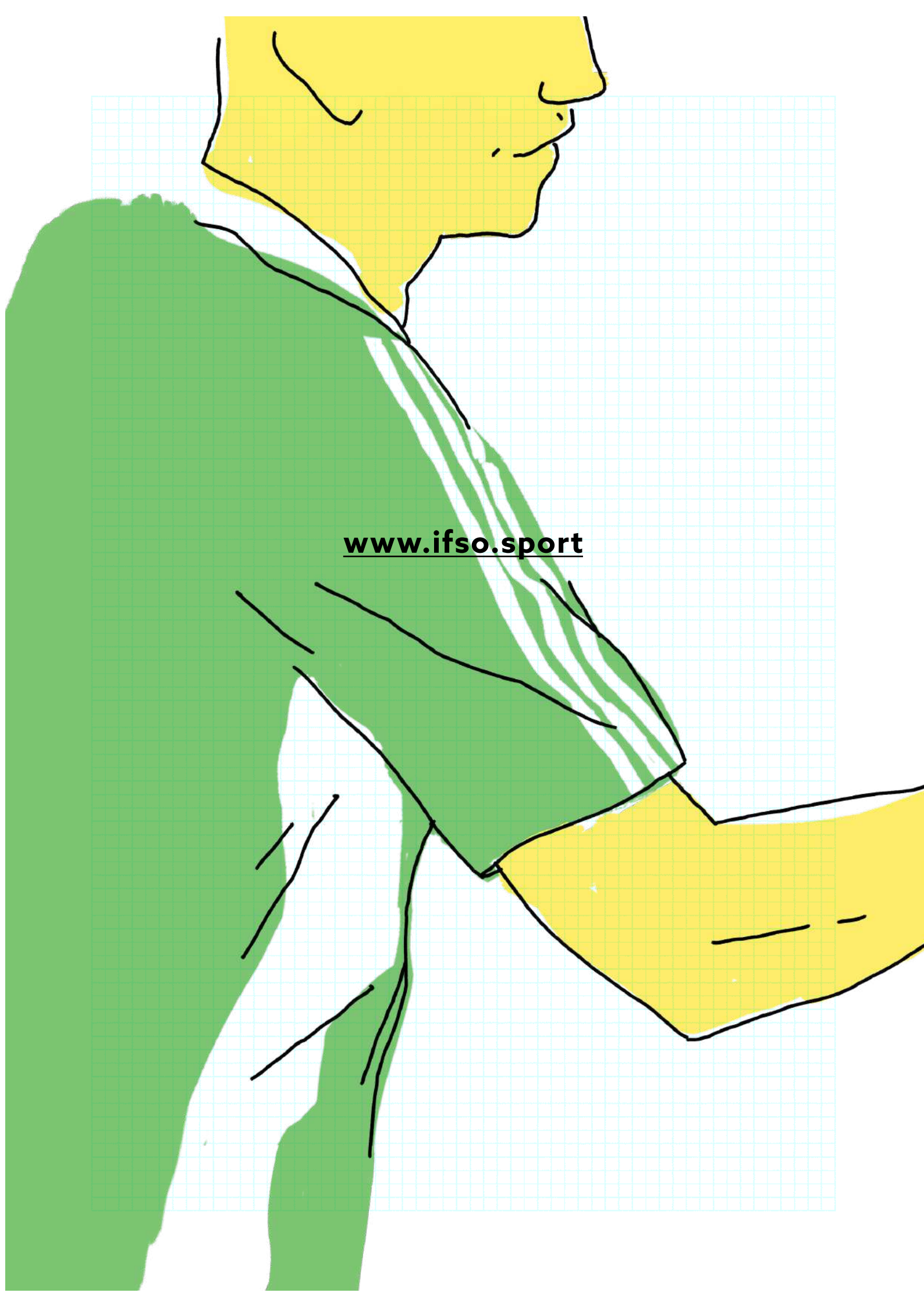


Promoviše:



Koncept i dizajn:





www.ifso.sport