
4 SAVJETA ZA MODERNOG SUCA





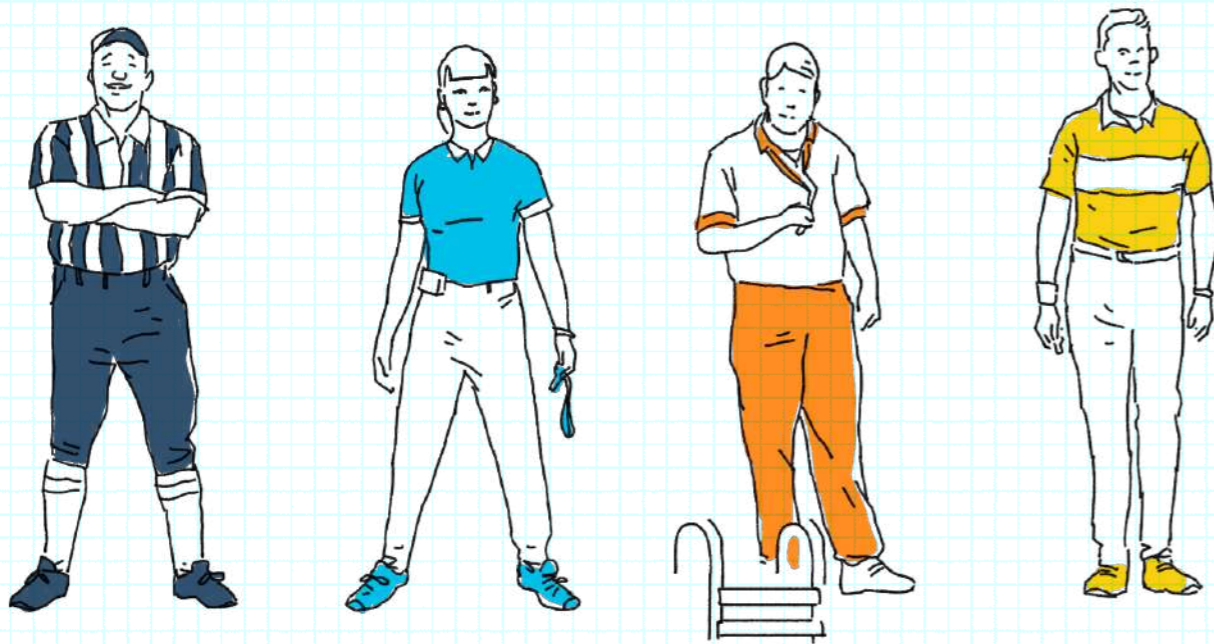
Relevantni dionici u sustavu sporta u Nizozemskoj zajedno rade na poticanju poželjnog ponašanja u sportu, kao i na sprječavanju neprihvatljivog ponašanja. Suci su pritom važna karika kojom se igračima omogućuje sigurno i zabavno bavljenje sportom. U Nizozemskom olimpijskom odboru (NOC*NSF) zato su izradili priručnik „4 savjeta za modernog suca“ kako bi pružili podršku sucima i poboljšali njihov rad u svrhu stvaranja sigurnijeg sportskog okruženja.

Društvo se mijenja, a u tom pogledu mijenja se i uloga sudaca. U ovoj knjižici pronaći ćete smjernice za aktivno snalaženje u svojoj novoj ulozi.

Sretno!

ZAŠTO ČETIRI SAV- JETA ZA MODER- NOG SUCA?

U svakom sportu, bilo da se radi o amaterskom ili profesionalnom sportu, potrebni su entuzijastični suci. Ljudi koji osjećaju strast prema sportu, koji nadgledaju poštovanje pravila i omogućuju igračima uživanje u sportu. Upravo to prava je bit sporta: zajedno uživati u zabavi!



Sport je ispunjen emocijama

Međutim, ponekad u žaru igre zabava nije na vrhu sportskih prioriteta. Sudačke odluke u nekim trenucima izazivaju buru emocija. Sudac se suočava s kritikama ili još gore: s pogrđnim riječima ili fizičkim prijetnjama od igrača, trenera, roditelja ili drugih gledatelja. Tako je bilo u prošlosti, a tako je i danas.

Igrači imaju veću moć

U društvu koje se brzo mijenja, primijetili smo da su suci pod sve većim pritiskom. Kroz Individualizacijom se privikavamo i učimo kako se izboriti za sebe. To možemo vidjeti na primjeru sportaša čija važnost raste naočigled, a to dovodi do sukoba s ulogom suca.

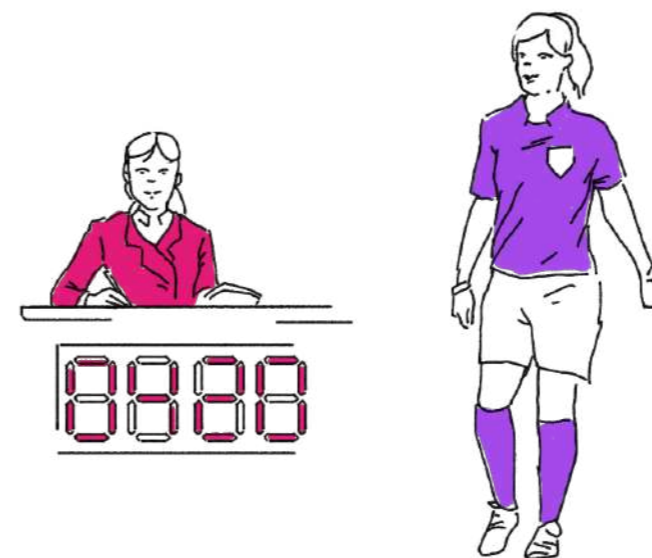
Kako se, kao sudac, možete nositi s rastućom važnošću igrača?

Od „policajca“ do „pomagača“

U prošlosti ljudi su suca doživljavali kao „policajca“, a tijekom obuke oni su učili fraze poput: „Drži ih na distanci“, „Ne započinji razgovor“ ili „Pokaži im karton“. Uloga suca naglo se razvijala tijekom godina, uz pridavanje sve veće pozornosti komunikaciji. Ovaj razvoj u današnje vrijeme sve više prelazi u empatiju i zajedničko traženje rješenja. Moderni sudac danas je „pomagač“.

Moderni sudac

Sudac u ulozi pomagača prekide u igri pokušava svesti na najmanju razinu kako bi igračima omogućio maksimalno uživanje u igri. Kako se percepcija suca mijenja, tako on postaje odgovoran ne samo za nastavak igre uz međusobno poštovanje, nego to postiže u suradnji s drugim sucima, instruktorima, trenerima, kapetanima i igračima. Kada nešto pođe po zlu, trebate se zapitati: „Kako možemo zajedno riješiti ovaj problem?“



KOJA SU ČETIRI SAVJETA ZA MODERNOG SUCA?

„Želim vam ugodnu igru!” Kao suci često ove riječi izgovarate trenerima, kapetanima i igračima na početku utakmice. Međutim, na koji način vi pridonosite poimanju sporta kao pozitivnog iskustva za sve sudionike?

Idealno sportsko okruženje

Istraživanja su pokazala da idealno sportsko okruženje ispunjava dva uvjeta. Prvo, to je okruženje u kojem se svaki sportaš osjeća sigurnim u smislu odnosa s drugima. Svi osjećaju dobrodošlima i cijenjenima te da se mogu bezbrižno baviti sportom i pritom se zabaviti. Drugo, od velike je važnosti da igrači u ovom okruženju mogu učiti, rasti i razvijati se. To se ne odnosi samo na bavljenje sportom, nego i na druga područja poput pridržavanja dogovora, poštovanja drugih te izgradnje otpornosti i samopouzdanja.

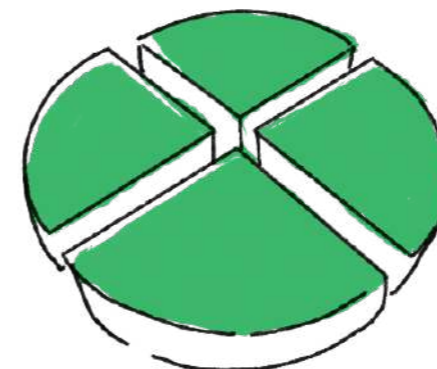
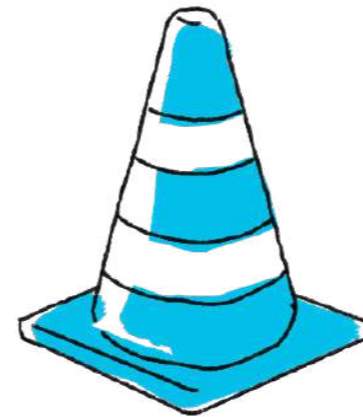
Sportske zamke

Bavljenje sportom može imati i negativan utjecaj. Može dovesti do uspostave hijerarhije ili još gore: igrači mogu biti izloženi zlostavljanju i patiti od niskog samopouzdanja. Također može dovesti do toga da razmišljaju jedino o pobjeđivanju. Ovo je zamka

s kojom se suočavaju mnogi treneri, roditelji i gledatelji te dovodi do napetosti među igračima i kod njih stvara strah od poraza. Sport prestaje biti zabava i sportaš odustaje od sporta, ponekad i zauvijek.

Suđenje i sport kao zabava

Igrači koji se zabavljaju u sportu ostvaruju najbolje razvojne rezultate, što se i vidi i u njihovoj izvedbi. Kada su usredotočeni na zabavu, do napretka dolazi spontano: igrači napreduju samostalno, uče nove vještine i pokazuju veću predanost i disciplinu. Kao suci, imate ključnu ulogu u kreiranju ugodnog sportskog okruženja. Dakle, kako možete održati zabavnu sportsku atmosferu i zadržati dinamiku igre, a istovremeno slijediti pravila igre?



U tome vam mogu vam pomoći naša četiri savjeta za modernog suca:

Održavajte red

Vi osiguravate jasnoću i red. Vi ispunjavate sve obveze sportskog saveza koje se primjenjuju prije, za vrijeme i nakon utakmice. Na ovaj način svi znaju što se od njih očekuje i osjećaju da se prema njima postupa pravedno.

Pružite poticaj igračima

Vi potičete igrače na poželjno i sportsko ponašanje. Vi motivirate, odobravate i ističete svaki pozitivan ishod.

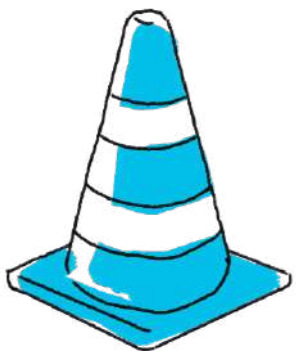
Posvetite pažnju svakom pojedincu

Vi vodite računa o tome da se svaki sportaš osjeća primijećeno, uvaženo i poštovano. Pokazujete razumijevanje za osjećaje sportaša. Svoje upute prilagođavate svakom igraču pojedinačno i nepristrano.

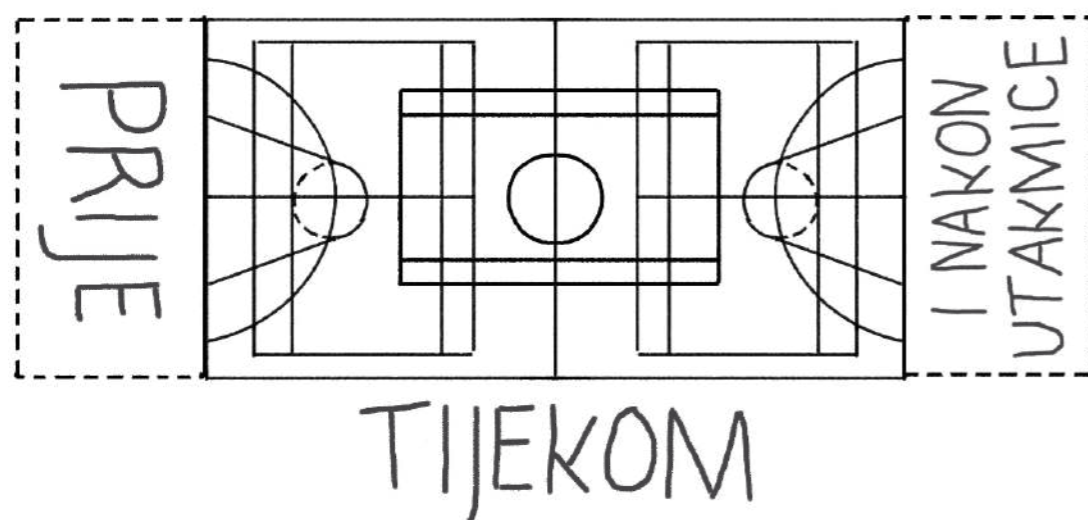
Dijelite odgovornost

Blisko surađujete s trenerima, kapetanima, igračima i drugim sucima kako biste stvorili sigurno i zabavno sportsko okruženje. Jasno im dajete do znanja da dijelite odgovornost u procesu i napretku igre.

1. ODRŽAVAJTE RED



Igrači trebaju red i jasnoću kako bi mogli uživati u sportu. Kada ne postoje jasni standardi, pravila i propisi, igrači su zbunjeni i nesretni: pitaju se što je dozvoljeno, a što nije. Tko je, kada i za što odgovoran?



Prije, tijekom v

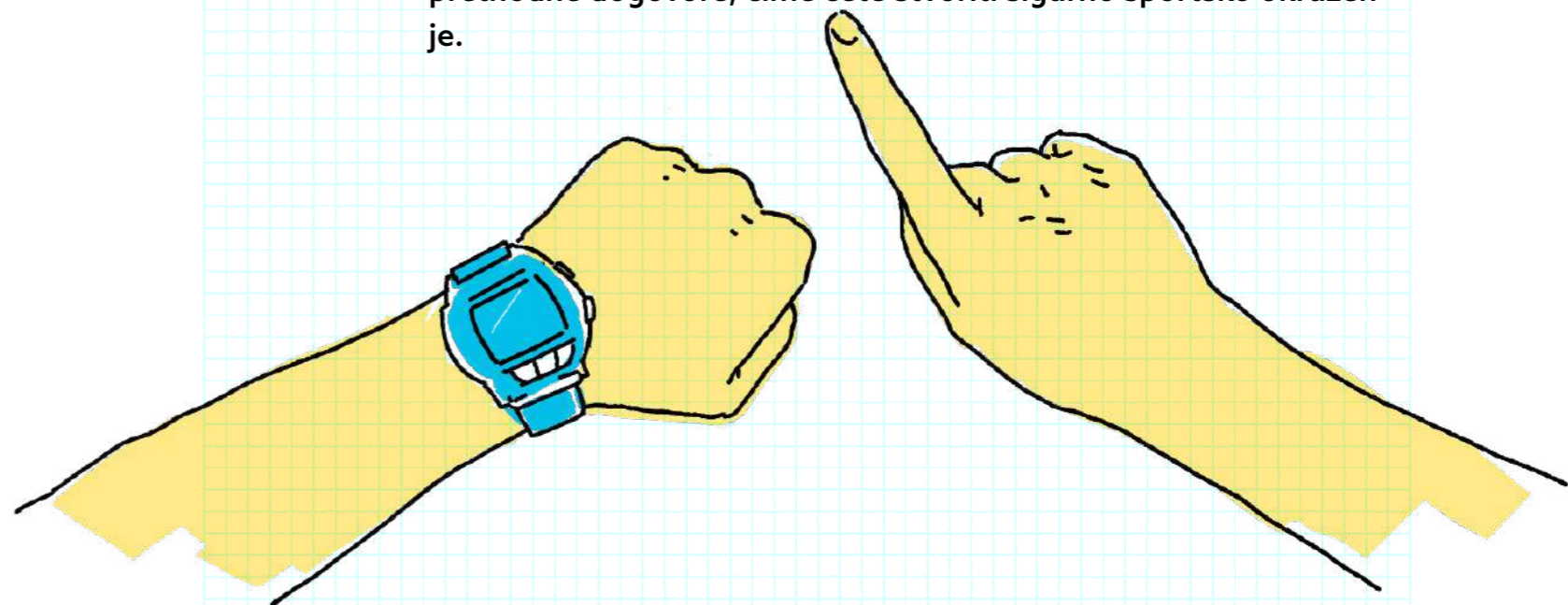
Jasnoća i red nisu potrebni samo za vrijeme utakmice, nego i prije i nakon nje. Ako prije utakmice drugim sucima, kapetanima i trenerima jasno izrazite svoja očekivanja, oni će znati na što su pristali i bit će vam lakše podsjetiti ih na dogovoreno tijekom i nakon utakmice.

Održavajte kontinuitet igre

Pravila igre primjenjujte na dosljedan, jasan i nepristran način, tako da svi osjećaju da se prema njima postupa pravedno. To, međutim, ne znači da biste trebali upotrijebiti zviždaljku za svaki prekršaj. Kada donesete ispravnu odluku i zaustavite igru ili dozvolite da igra ide dalje, omogućavate nesmetan razvoj i kontinuitet igre.

PRAKTIČNI SAVJETI

- Primjenjujte pravila igre uz poštovanje dogovora koje je odredio vaš sportski savez.
- Pripremajte se za utakmicu zajedno sa svim sudionicima: pomoćnim sucima, trenerima i kapetanima. Kako ćemo ovo riješiti? Koje su odgovornosti svakog sudionika? Kako ćemo postupiti u slučaju incidenta?
- Na vrijeme riješite probleme s igračima i njihovim trenerima kada prekorače granice ponašanja kako bi svi osjećali da se prema njima postupa pošteno.
- Budite dosljedni, točni i jasni u svojim odlukama.
- Budite neutralni pri donošenju odluka kako biste dokazali svoju nepristranost.
- U nekim trenucima odgodite svoj zvižduk, pokažite razumijevanje da ponekad nastavak igre ima pozitivniji učinak nego intervencija.
- Budite jasni kada objašnjavate svoje odluke, izrazite se riječima i gestama kako bi svi razumjeli što želite reći, uključujući igrače koji se nalaze dalje od vas na terenu.
- Kada je potrebno, zaustavite igru i podsjetite sudionike na prethodne dogovore, čime ćete stvoriti sigurno sportsko okruženje.



2. PRUŽITE POTICAJ IGRAČIMA



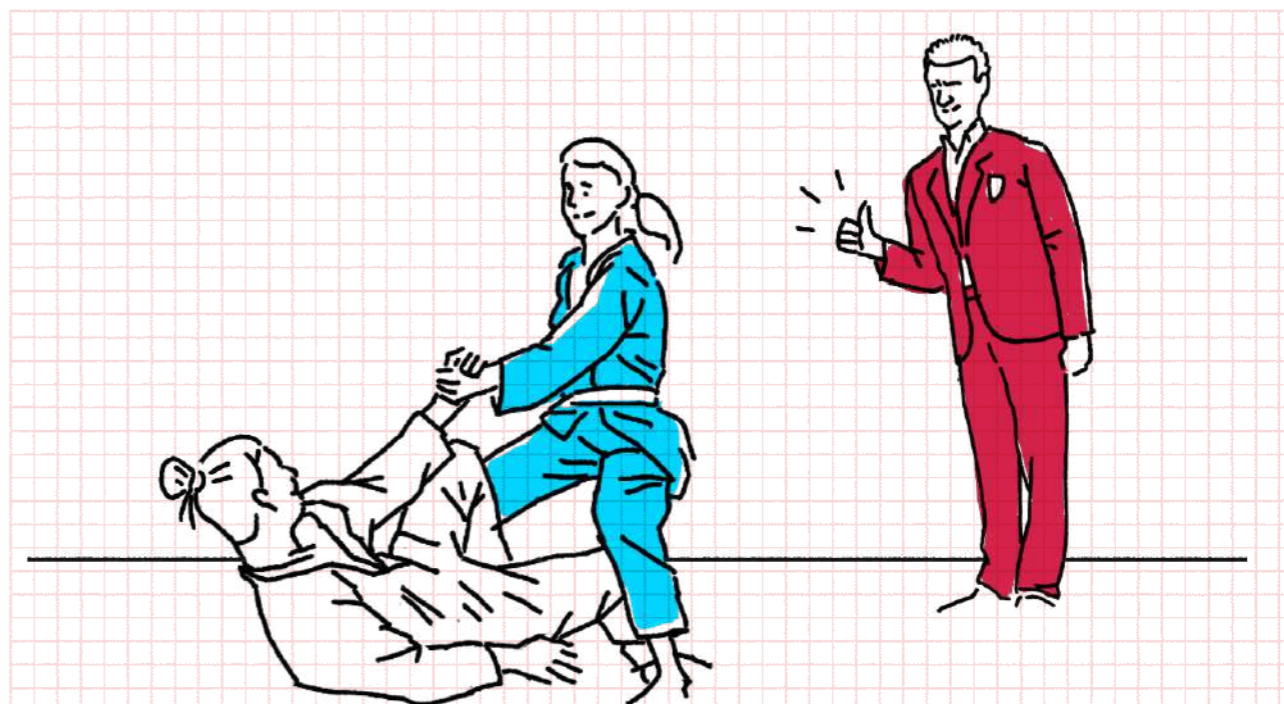
Igrače možete poticati na prihvatljivo i sportsko ponašanje pohvalama i isticanjem pozitivnih ishoda. Pozitivno ozračje iz svakog igrača, kao i suca, izvlači ono najbolje!

Isticanje pozitivnih ishoda

„Nemojte izgubiti, u redu?“, „Kakav loš udarac!“, „Ne, nemoj to raditi!“ Na sportskim terenima i oko njih, igrači i treneri razgovaraju o lošim aspektima igre i o tome što igrači ne bi trebali raditi. U prirodi je ljudi naglašavati stvari koje polaze po zlu. Učinak takvog ponašanja u potpunosti je kontraproduktivan. Pozitivan stav i ohrabrenja izvlače ono najbolje iz sportaša i potiču poželjno ponašanje.

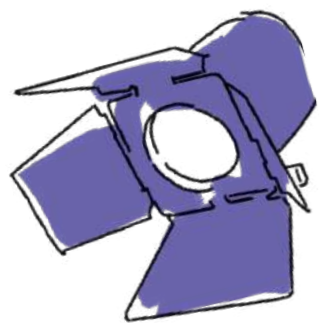
Pohvaljivanje

Naravno da trebate intervenirati u slučaju nepoželjnog ponašanja, ali također možete nagraditi poželjno ponašanje pohvalom ili laganim klimanjem glave i osmijehom. Kada prema objema stranama postupate na ovaj način, zadržavate neutralnost, a prednost ovakvog stava jest u tome što doprinosi rastu samopouzdanja kod sportaša te oni odmah znaju kakvo ponašanje vi odobravate.



PRAKTIČNI SAVJETI

- Budite pozitivni, svakoga nagradite poštovanjem i sportskim ponašanjem, upravo zato što je dobar primjer najlakše slijediti.
- Zračite energijom i pozitivnim stavom prije, tijekom i nakon utakmice: tako ćete se i osjećati! Također tijekom utakmice svojim primjerom pokazujte da su zabava i uživanje sastavni dio igre.
- Istaknite poželjno ponašanje i napredak te naglasite, na primjer, kako je dobro kada igrač iskreno pokaže da je lopta izašla izvan terena.
- Pohvalite trud sportaša umjesto naglašavanja rezultata tako što ćete, na primjer, istaknuti da je igrač na dobar način riješio određenu situaciju ili da ju je pokušao riješiti na dobar način.
- Također obratite pozornost na neverbalnu komunikaciju jer njome na jednostavan način, na primjer klimanjem glave ili osmijehom, možete pokazati da odobravate ponašanje sportaša.
- Ako postoje dijelovi igre koje je potrebno poboljšati, izrazite to u obliku konkretnih zadataka ili savjeta tako što ćete umjesto općenitih izraza poput „Požuri!“ dati konkretnu uputu poput „Brže ubaci loptu!“.
- Uvijek budite iskreni jer sportaši znaju prepoznati lažne pohvale, trikove ili dvostruke poruke.



3. POSVETITE PAŽNJU SVAKOM POJEDINCU

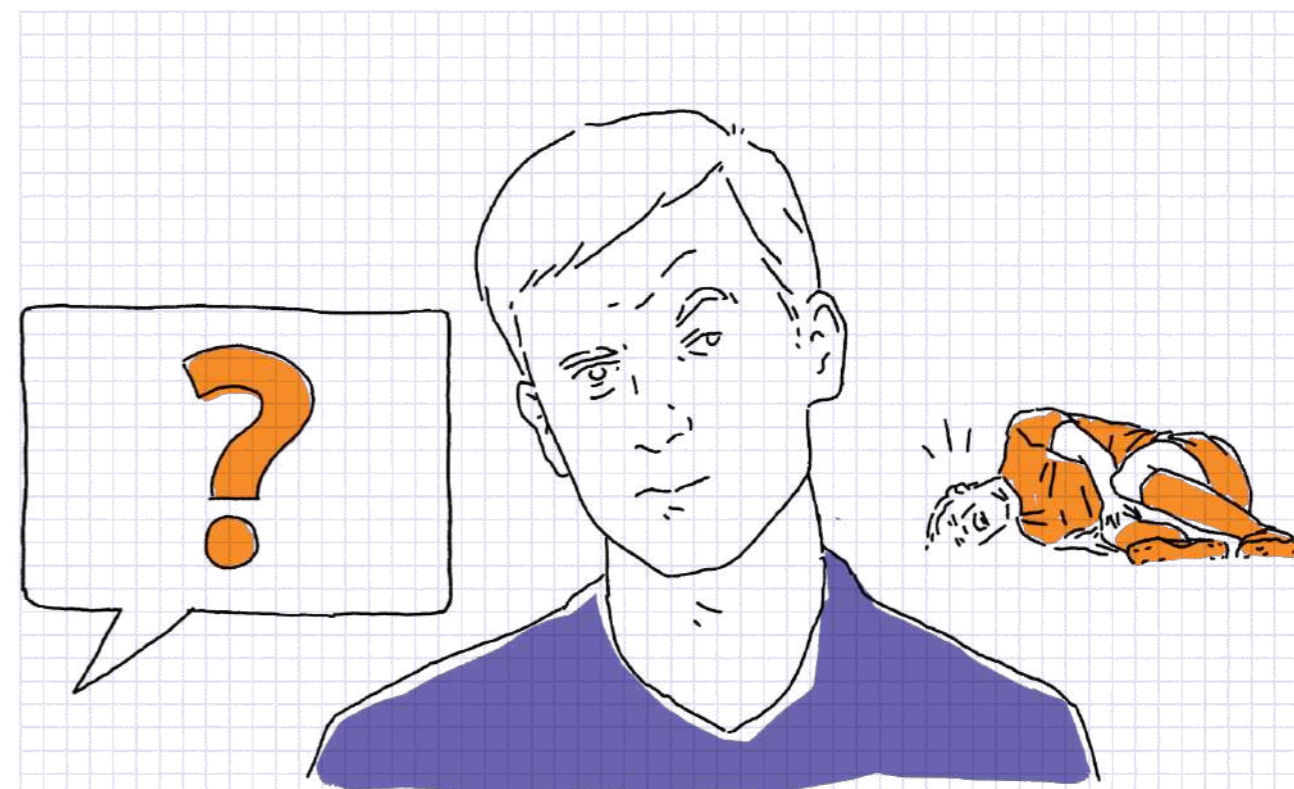
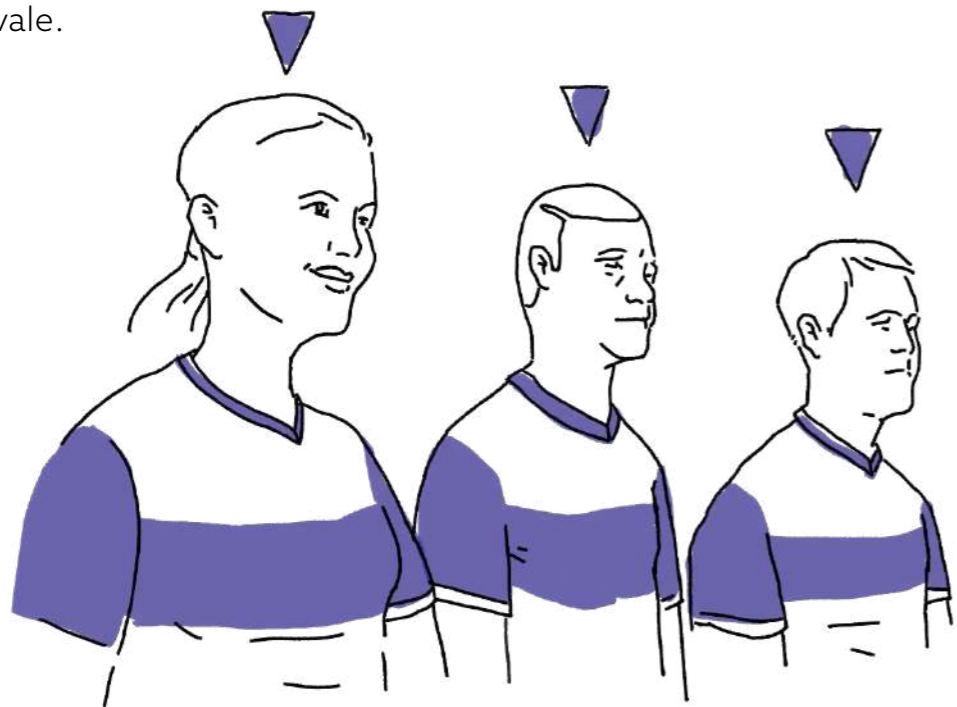
Svaki igrač želi biti primijećen i uvažan, pogotovo ako se to odnosi na osobu od velike važnosti kao što je sudac. Pokažite poštovanje prema svakom igraču jer kada pridajemo osobnu pažnju, potičemo rast pojedinca. Također znajte da će vam se to i vratiti!

Kada posvećujemo pažnju, tada ju i primamo.

Za vrijeme utakmice naglasite pozitivan učinak svakog sportaša. Podrazumijeva se da ćete na ovakav način nagraditi kapetane i igrače čija je igra privukla vašu pozornost, međutim pokušajte i drugim igračima dati do znanja da ste ih primijetili i da cijenite njihov doprinos. S vremena na vrijeme zatražite i povratne informacije o svojem radu. Na taj način učite o sebi i drugima dajete priliku da vas pohvale.

Svojim odgovorom pokušajte smiriti situaciju

Vodite računa o, uglavnom dobrim, namjerama svakog igrača. Neki će igrači ostati smireni, dok će se neki uznemiriti. Strogo primjenjivanje pravila nije uvijek najbolje rješenje i ponekad može pogoršati situaciju. Ako upitate igrača što se događa, to često može pridonijeti smirivanju situacije i vama pomoći sagledati situaciju iz nove perspektive.



PRAKTIČNI SAVJETI

- Odaberite mirniji trenutak za kratak razgovor s igračem, na primjer za vrijeme kratkog predaha ili saniranja ozljede.
- Malim gestama tijekom utakmice također se možete bolje povezati s igračima: već osmijehom, uspostavljanjem kontakta očima ili laganim klimanjem glave možete mnogo učiniti.
- Uspostavite kontakt s ozlijeđenim ili uzrujanim igračem jer igrači vole kada ih se sasluša.
- Također obratite pozornost na skromnije ili tiše igrače jer posebno od njih možete očekivati međusobno uvažavanje i poštovanje.
- Pokazujte razumijevanje za različite osjećaje igrača. Kada situacija postane napeta, emocije se pojačavaju i ponekad je najbolje prvo postaviti pitanje poput „Što se događa?“.
- U slučaju nesporazuma, igračima postavljajte izravna, ali i otvorena pitanja. Na primjer, „Kako možemo spriječiti ovakvu situaciju u budućnos ti?“



4. DIJELITE ODGOVORNOST

Dijelite odgovornost s drugim sucima, trenerima i kapetanima kako bi ih pobliže uključili u stvaranje poštenog ozračja za vrijeme utakmice. Na taj način doprinosite njihovoj, ali i svojoj sportskoj motivaciji i zabavi.

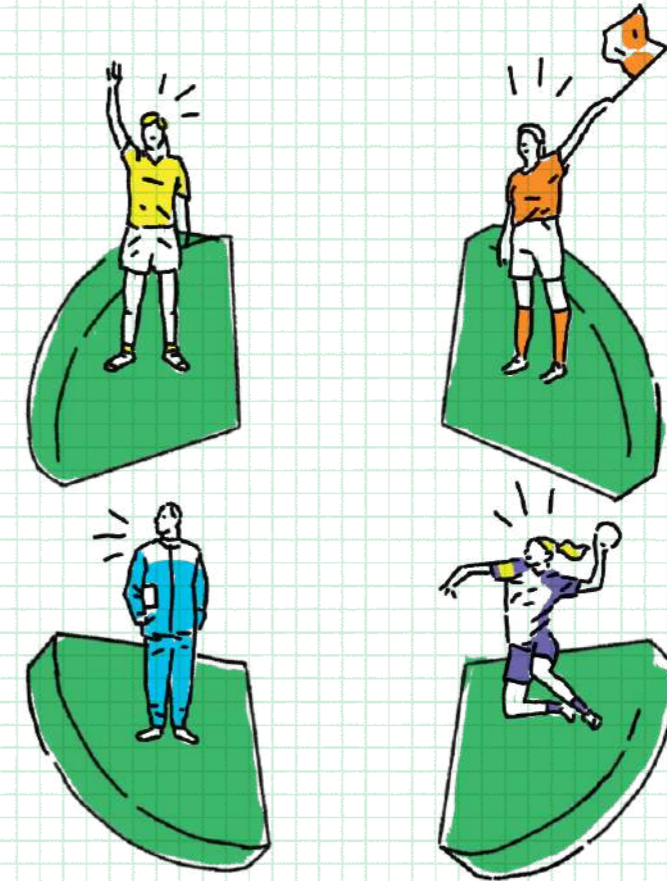


Prostor za njihova rješenja

Samo zato što ste suci ne trebate sami snositi svu odgovornost. Uključite igrače i trenere u proces kako bi i oni mogli osmisliti vlastita rješenja. Na taj način manje ćete upotrebljavati svoju zviždaljku i primijetiti ćete da ste doprinijeli nesmetanom tijeku igre.

Dijeljenjem odgovornosti preuzima se odgovornost

Ako nekome izričito dodijelite odgovornost, puno je vjerojatnije da će oni tu odgovornost i preuzeti. Stoga razmislite u kojim situacijama biste očekivali da će trener ili kapetan preuzeti odgovornost i raspravite o tome prije utakmice. Na taj način možete zatražiti njihovu suradnju za vrijeme utakmice.



PRAKTIČNI SAVJETI

- Zatražite preuzimanje odgovornosti u mirnijem trenutku, tako da možete odvojiti vrijeme za razgovor i postići dogovor te na taj način izbjeći rješavanje situacije tijekom utakmice, u žaru igre.
- Prije utakmice sastavite popis većih bojazni i rizika, tako da imate vlastiti kontrolni popis s odgovornostima.
- Također dogovorite način komunikacije za vrijeme utakmice, na primjer, je li kapetan jedini igrač koji može postavljati pitanja ili koja su ograničenja u komunikaciji trenera s igračima.
- Za vrijeme utakmice, zatražite od igrača i trenera da surađuju s vama kako biste postigli željeni rezultat jer igrači će brže promijeniti svoje ponašanje na zahtjev trenera ili suigrača.
- S vremena na vrijeme odvojite trenutak nakon utakmice kako biste upitali sudionike o njihovom iskustvu dijeljenja odgovornosti. Primjerice, razgovarajte o određenoj situaciji koju smatrate kompliciranom, kako biste iz nje mogli izvući pouku za daljnje utakmice.

MODERNI SUDAC

Strast prema sportu i poriv za suradnjom s igračima glavni su pokretači svakog suca. Uz ova četiri savjeta zapitajte se kako možete poboljšati svoje suđenje te kako možete još više uživati u svojoj ulozi.

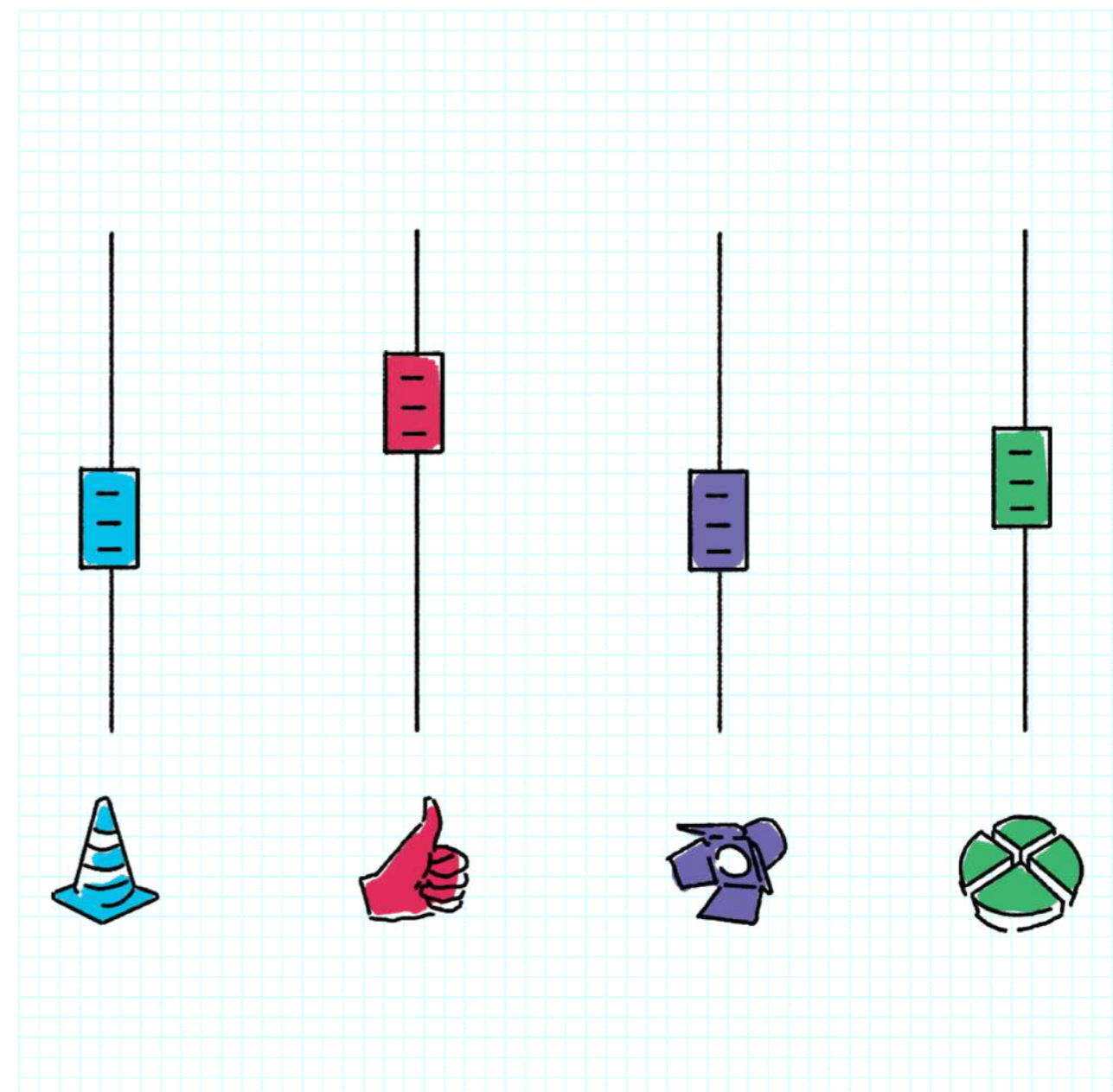
Ostanite vjerni sebi

Tko god da jeste u ulozi suca, važno je činiti stvari koje odgovaraju vama kao pojedincima. Neki suci bolje održavaju red, pružaju poticaj igračima, posvećuju pažnju pojedincima ili dijele odgovornost. Neki suci slijede svoje iskustvo i strogo se pridržavaju pravila, dok se drugi oslanjaju na svoj šarm i uspostavljanje kontakta s igračima. Ne postoji dobar ili loš način. Najvažnije je biti otvorena uma i učiti.

Postavljajte pitanja

Ako želite učiti, morate postavljati pitanja. U današnje vrijeme, kao suci suočavate se s raznim pitanjima i dilemama bez brzih odgovora:

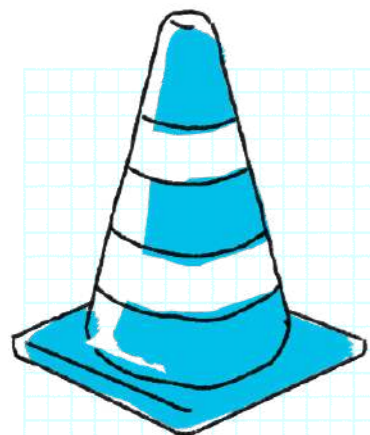
- Kako biti pomagač i poticati zabavu u sportu ... ako također morate slijediti pravila?
- Kako pohvaliti igrača ... i istovremeno zadržati neutralnost?
- Kako upravljati igrom ... i istovremeno surađivati s drugim sudionicima i delegirati odgovornost?



Usudite se pogledati u zrcalo

Sami ste sebi najbolji učitelj. Stoga promišljajte o utakmicama i razgovarajte s drugima vezano uz vaše dileme. Zapitajte se na koji način možete postati još bolji sudac. Koje vaše karakteristike zahtijevaju daljnji razvoj? Što vam je teško te što možete poduzeti kako biste to unaprijedili?

Na taj način kontinuirano učite i zabavljate se za vrijeme suđenja!



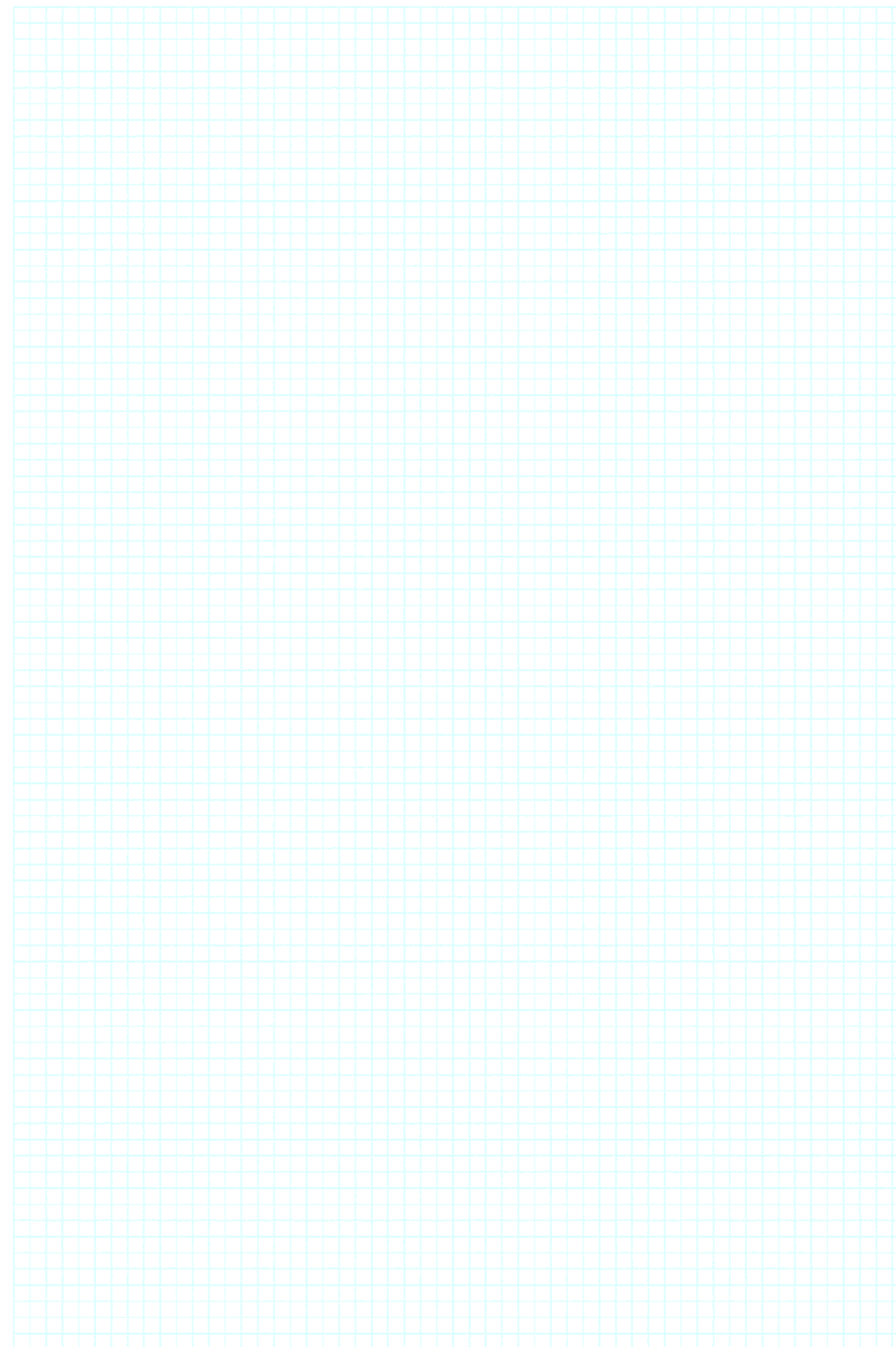
ODRŽAVAJTE RED

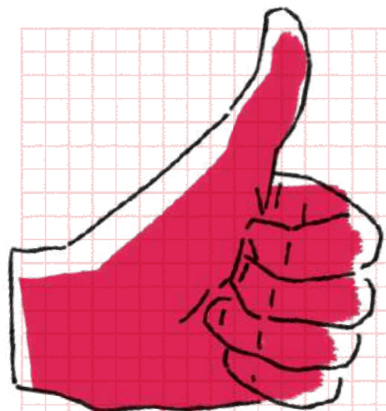
pitanja/napomene

Kako mogu još bolje pojasniti svoje odluke svim sudionicima?

Kako mogu odrediti pravi trenutak u kojem ću upotrijebiti zviždaljku?

Kako ostati nogama čvrsto na zemlji u tom pogledu?





PRUŽITE POTICAJ IGRACIMA

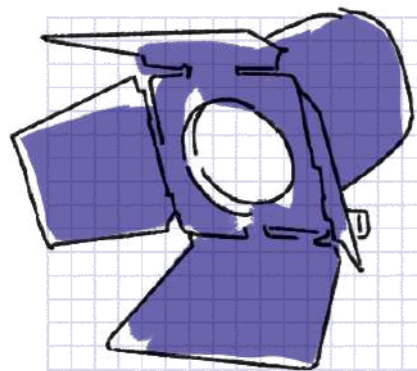
pitanja/napomene

Kako mogu širiti pozitivnu atmosferu i energiju?

Pridajem li dovoljno pozornosti prepoznavanju poželjnog ponašanja - na koji način to pokazujem?

Što sam u tom smislu već postigao?

A large, empty red grid area on the right side of the page, intended for writing answers to the questions on the left.



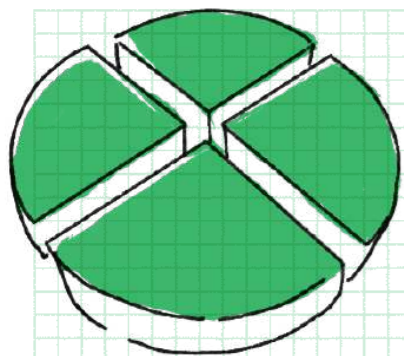
POSVETITE PAŽNJU SVAKOM POJEDINCU

pitanja/napomene

Kako prepoznati kojem je sportašu potrebno posvetiti veću pažnju?

Kako reagiram kada su igrači/treneri uzrujani?

Što mi je potrebno kako bih mogao poboljšati svoj rad?



DIJELITE ODGOVORNOST

pitanja/napomene

Kako mogu potaknuti trenere da se uključe u dijeljenje odgovornosti?

Kako mogu započeti razgovor nakon završetka utakmice?

Što bih sljedeći put htio promijeniti?

Izradio:



Usvojeno u okviru projekta:



Podržan od:

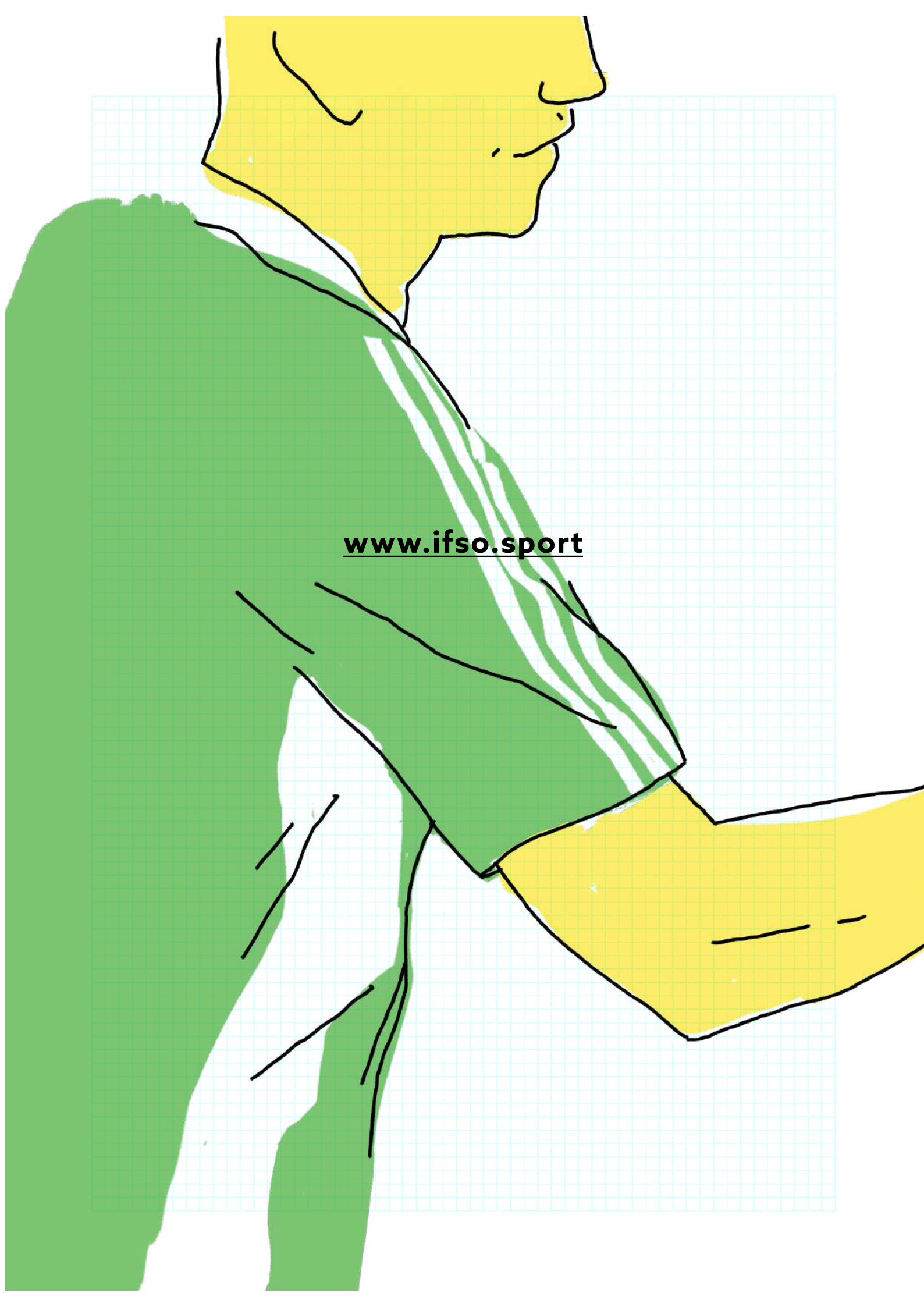


Uz potporu:



Koncept i dizajn:





www.ifso.sport