
4 RIFLESSIONI PER L'ARBITRO MODERNO





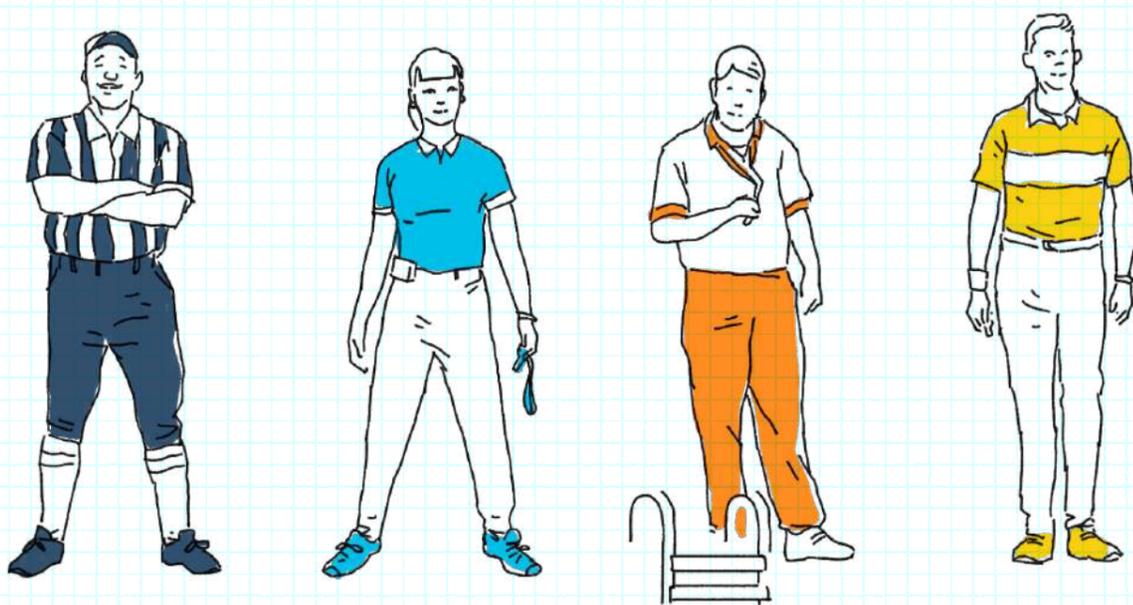
Nei Paesi Bassi, i partner competenti in materia di sport collaborano per stimolare comportamenti auspicabili nello sport e per prevenire quelli inaccettabili. Gli arbitri sono un anello importante per garantire che la pratica sportiva sia sicura e che i giocatori si divertano. Il Comitato Olimpico Olandese NOC*NSF ha sviluppato le "4 riflessioni per l'arbitro moderno" per sostenere gli arbitri e i giudici di gara a migliorare le loro prestazioni e creare un ambiente sportivo più sicuro.

La società cambia e, in questo senso, anche il ruolo dell'arbitro. Questo opuscolo vi fornirà una guida per impegnarvi attivamente in questo nuovo ruolo.

Buona fortuna!

PERCHÉ 4 RIFLESSIONI PER L'ARBITRO MODERNO?

Ogni sport, sia esso di base o professionistico, ha bisogno di arbitri entusiasti. Persone appassionate di questo sport, che si assicurano che le regole vengano rispettate e che i giocatori possano vivere un'esperienza sportiva divertente. Perché è di questo che si tratta: divertirsi insieme!



Lo sport è emozione

Tuttavia, a volte il divertimento nello sport non è in cima ai pensieri nella foga del momento. Le decisioni dell'arbitro suscitano spesso molte emozioni contrastanti. L'arbitro si trova ad affrontare critiche - o peggio ancora imprecazioni o minacce fisiche - da parte di giocatori, allenatori, genitori o altri spettatori. Era così in passato e lo è ancora adesso.

Giocatori responsabilizzati

In una società che sta cambiando rapidamente, osserviamo che l'arbitro è sottoposto a maggiori pressioni. Le persone sono abituate e addestrate a difendersi da sole a causa dell'individualizzazione. Ciò è dimostrato anche

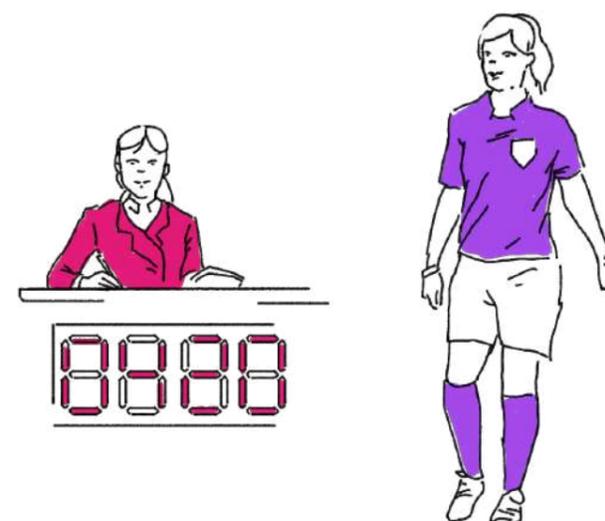
dalla crescente responsabilizzazione degli atleti, che è in conflitto con il ruolo dell'arbitro. Come si può affrontare questo empowerment come arbitro?

Da "agente di polizia" a "facilitatore".

In passato, la gente aveva la percezione del ruolo dell'arbitro come "ufficiale di polizia" e gli arbitri imparavano argomenti nella loro formazione come: "Tienili a distanza", "Non iniziare una conversazione" e "Mostra loro un cartellino". Il ruolo dell'arbitro ha visto una rapida evoluzione nel corso degli anni, concentrandosi sempre più sulla comunicazione. Questo sviluppo continua ad evolversi verso l'empatia e la ricerca di soluzioni insieme. L'arbitro moderno è un "facilitatore".

L'arbitro moderno

Come facilitatori, cercate di mantenere le interruzioni del gioco al minimo, in modo da permettere ai giocatori di godersi la partita il più possibile. In questa mutata percezione dell'arbitro, non siete solo responsabili di una continuazione rispettosa del gioco, ma lo fate insieme ad altri officials, allenatori, allenatori, capitani e giocatori. Quando le cose vanno male, vi ponete la domanda: "Come possiamo risolverle insieme?".



QUALI SONO LE 4 RIFLESSIONI PER L'ARBITRO MODERNO?

“Buona partita! Queste sono spesso le parole che un arbitro rivolge ad allenatori, capitani o giocatori all’inizio di una partita. Ma come si fa a garantire che la pratica di uno sport sia un’esperienza positiva per tutte le persone coinvolte?”

L’ambiente sportivo ideale

La ricerca ha dimostrato che un ambiente sportivo ideale soddisfa due condizioni. In primo luogo, è un ambiente in cui ogni atleta si sente socialmente sicuro. Tutti si sentono accolti, valorizzati e possono praticare sport con spensieratezza e divertimento. In secondo luogo, è importante che in questo ambiente i giocatori possano imparare, crescere e svilupparsi. Non solo nella pratica sportiva, ma anche in altri campi, come il rispetto degli accordi, il rispetto degli altri e la costruzione della resilienza e della fiducia in se stessi.

Insidie dello sport

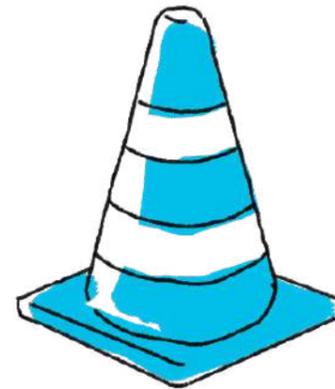
La pratica sportiva può anche avere un impatto negativo. Si può sviluppare un ordine gerarchico o peggio ancora: i giocatori sono vittime di bullismo e sviluppano un’autostima negativa. Oppure ci si concentra solo sulla vittoria. Questa è una trappola

per molti allenatori, genitori e spettatori, a causa della quale i giocatori diventano tesi e sviluppano la paura di fallire. Praticare sport divertendosi svanisce e l’atleta abbandona lo sport, a volte anche per sempre.

Divertirsi nello sport e nell’arbitraggio

I giocatori che si divertono nello sport ottengono i migliori risultati di sviluppo possibili, come dimostrano le loro prestazioni. Quando ci si concentra sul divertimento, il progresso avviene da solo: i giocatori migliorano, imparano nuove competenze e mostrano maggiore dedizione e disciplina. In qualità di arbitro, svolgete un ruolo fondamentale nel creare un ambiente sportivo piacevole. Quindi, come si possono applicare le regole del gioco mantenendo il divertimento nello sport e lo slancio del gioco?

Le quattro riflessioni per l’arbitro moderno possono esservi di aiuto:



Fornire una struttura

Fornite chiarezza e struttura. Adempite a tutti gli obblighi della federazione sportiva che si applicano prima, durante e dopo la partita. In questo modo, tutti sanno cosa ci si aspetta da loro e tutti si sentono trattati in modo equo.



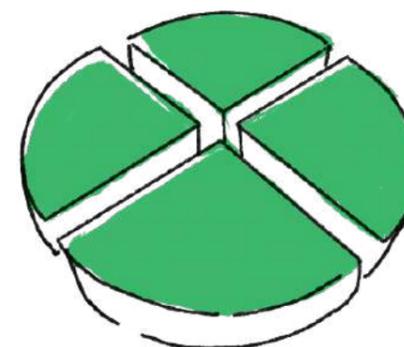
Stimolare

Stimolate i giocatori a mostrare un comportamento accettabile e sportivo. Motivate, applaudite e vi concentratevi su tutto ciò che va bene.



Prestare attenzione personale

Fate in modo che ogni atleta si senta notato, valorizzato e rispettato. Mostrate comprensione per le emozioni. Allineate le vostre istruzioni con i singoli giocatori senza avvantaggiare nessuno.



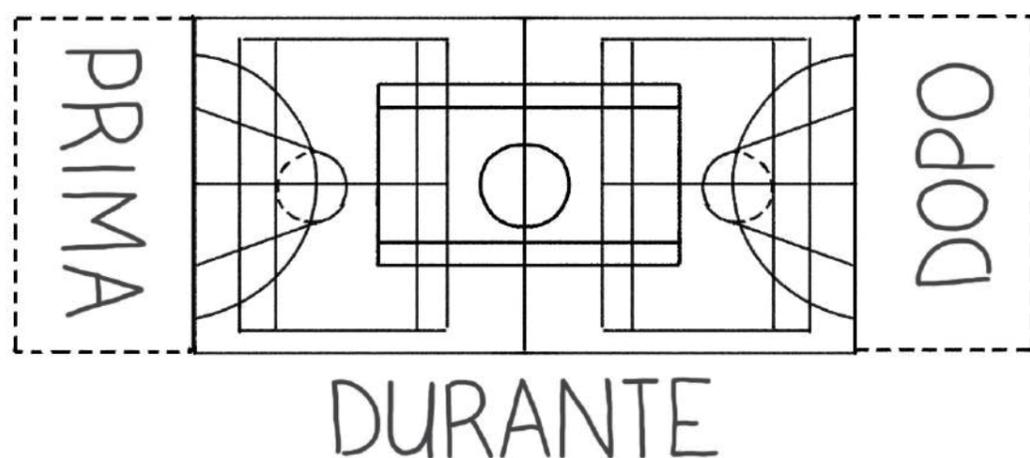
Condividere la responsabilità

Coinvolgete da vicino gli allenatori, i capitani, i giocatori e gli altri dirigenti nella creazione di un ambiente sportivo sicuro e divertente. Chiarite che condividete la responsabilità nel processo e nell’andamento del gioco.



1. FORNIRE UNA STRUTTURA

I giocatori hanno bisogno di struttura e di chiarezza per divertirsi praticando sport. La confusione e l'infelicità nascono in assenza di norme, regole e regolamenti chiari: cosa è permesso e cosa no? Chi è responsabile di cosa e quando?



Prima, durante e dopo la partita

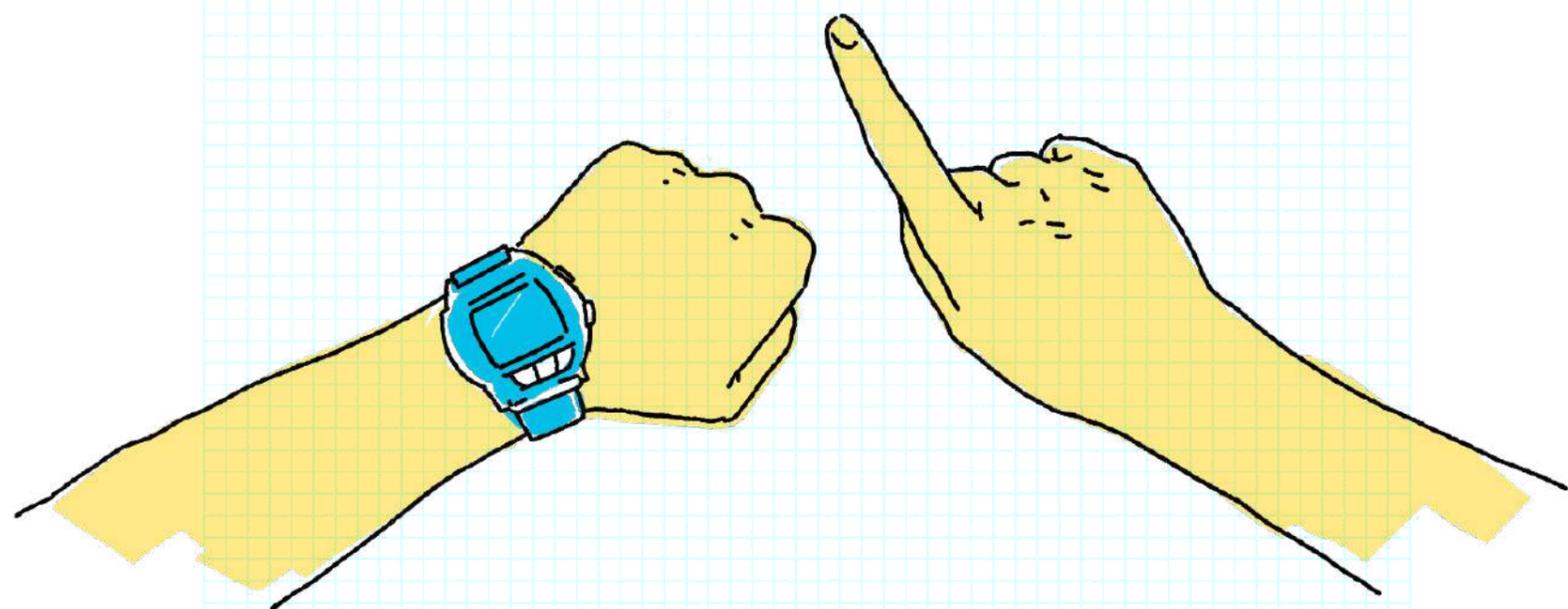
La chiarezza e la struttura non sono necessarie solo durante la partita, ma anche prima e dopo. Se prima della partita si espongono chiaramente le proprie aspettative agli altri ufficiali di gara, ai capitani e agli allenatori, questi sapranno cosa hanno accettato e sarà più facile farvi riferimento durante e dopo la partita.

Lasciate che il gioco scorra

Applicare le regole del gioco in modo coerente, chiaro e imparziale, in modo che tutti si sentano trattati equamente. Ma questo non significa che si debba fischiare per ogni infrazione. Quando si fa la scelta giusta di fermare il gioco o di lasciarlo continuare, si dà al gioco lo spazio necessario per svilupparsi e fluire.

CONSIGLI PRATICI

- Applicare le regole del gioco seguendo gli accordi raggiunti dalla propria federazione sportiva.
- Preparare la partita con tutti i soggetti coinvolti: co-arbitri, allenatori e capitani. Come si affronta la questione? Chi è responsabile di cosa? Come ci accordiamo quando si verifica un incidente?
- Affrontare tempestivamente i giocatori o i loro allenatori quando superano i limiti, per garantire che tutti si sentano trattati in modo equo.
- Siate coerenti, precisi e chiari nelle vostre decisioni.
- Prendete le decisioni in modo neutrale, dimostrando di essere imparziali.
- Rimandate il fischio a volte, sapere quando continuare il gioco ha un effetto più positivo che intervenire.
- Spiegare le decisioni con una comunicazione chiara, espressa con parole e gesti, in modo che tutti possano capire, anche i giocatori più lontani sul campo.
- Sospendere il gioco quando necessario e invocare gli accordi raggiunti, creando così un ambiente sportivo sicuro.





2. STIMOLARE

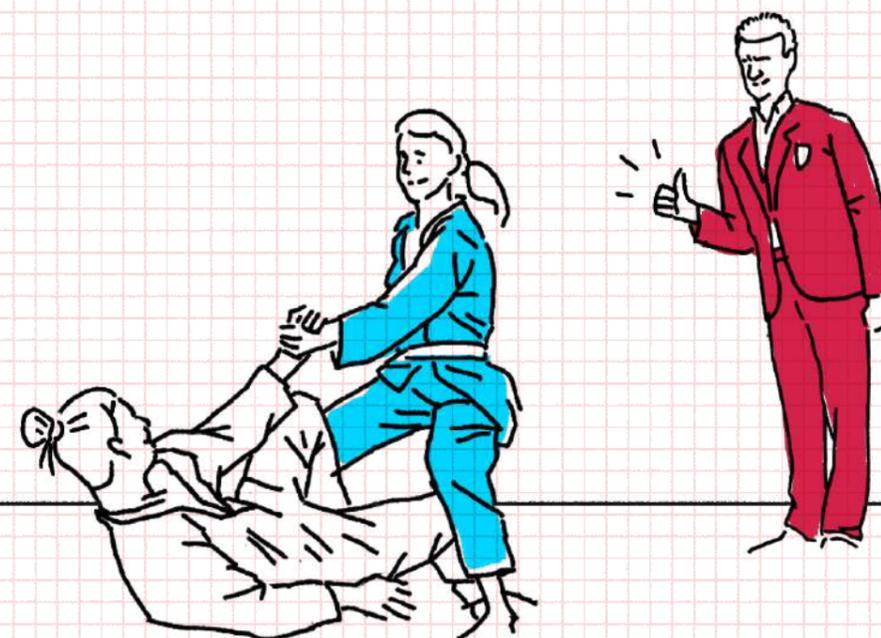
Potete stimolare i giocatori a mostrare un comportamento accettabile e sportivo facendo loro i complimenti e concentrandovi su ciò che va bene. Un clima positivo tira fuori il meglio dai giocatori e, naturalmente, anche da voi come arbitro!

Concentrarsi su ciò che va bene

"Non perdere la partita, ok?", "Che brutto cross!", "No, non farlo!". Negli impianti sportivi e nei dintorni, si vedono giocatori e allenatori parlare molto di ciò che non va bene e di ciò che i giocatori non dovrebbero fare. Per natura, le persone tendono a enfatizzare ciò che non va. Ma l'effetto è del tutto controproducente. È proprio l'incoraggiamento positivo a far emergere il meglio di un atleta e a garantire un comportamento auspicabile.

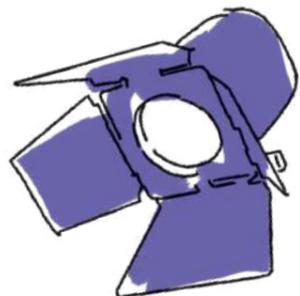
Fare complimenti

Naturalmente dovete intervenire in caso di comportamenti indesiderati, ma potete anche premiare i comportamenti desiderabili con un complimento o con un semplice cenno del capo e un sorriso. Quando si fa questo per entrambe le parti, si rimane neutrali, con il vantaggio che la fiducia in se stessi degli atleti aumenta e loro imparano immediatamente quale comportamento vi piace.



CONSIGLI PRATICI

- **Siate positivi, rispettosi e sportivi con tutti, perché il buon esempio segue il buon esempio.**
- **Irradiate energia e positività prima, durante e dopo la partita: è chiaro che ne avete voglia! Dimostrate anche durante la partita che il divertimento e la gioia fanno parte del gioco.**
- **Sottolineate il comportamento desiderato e anche il progresso, ad esempio, immaginate che pensiate sia positivo che un giocatore indichi onestamente che la palla è fuori.**
- **Fate complimenti mirati allo sforzo di un atleta invece che al risultato, per esempio, indicate che qualcuno ha risolto bene una situazione o ha cercato di risolverla bene.**
- **Pensate anche alla comunicazione non verbale come un modo semplice per approvare il comportamento degli atleti, ad esempio con un cenno del capo o un sorriso.**
- **Formulate i punti di miglioramento sotto forma di un incarico o di un suggerimento concreto, quindi non troppo generico "Sbrigati!", ma specifico "Lancia più veloce!".**
- **Siate sempre sinceri, perché gli atleti capiscono immediatamente i falsi complimenti, i trucchi e i doppi messaggi.**



3. PRESTARE ATTENZIONE INDIVIDUALE

Ogni giocatore vuole essere notato e valorizzato, soprattutto da una persona importante come l'arbitro.

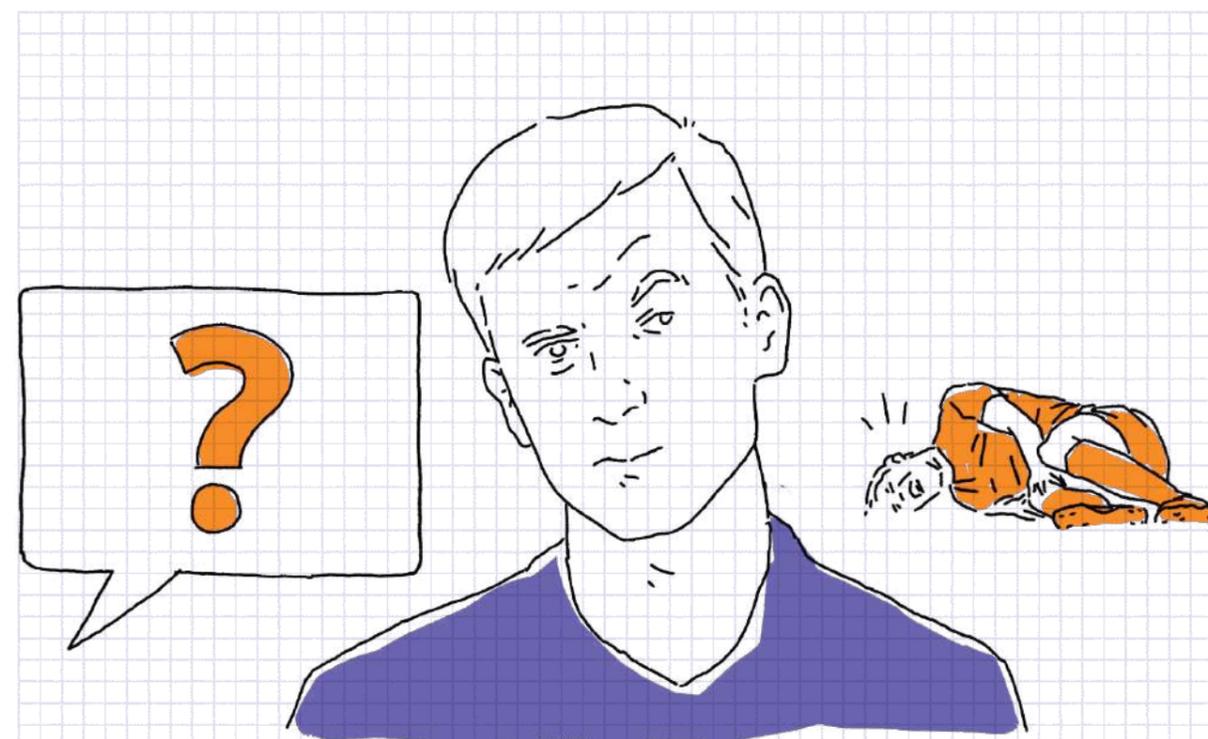
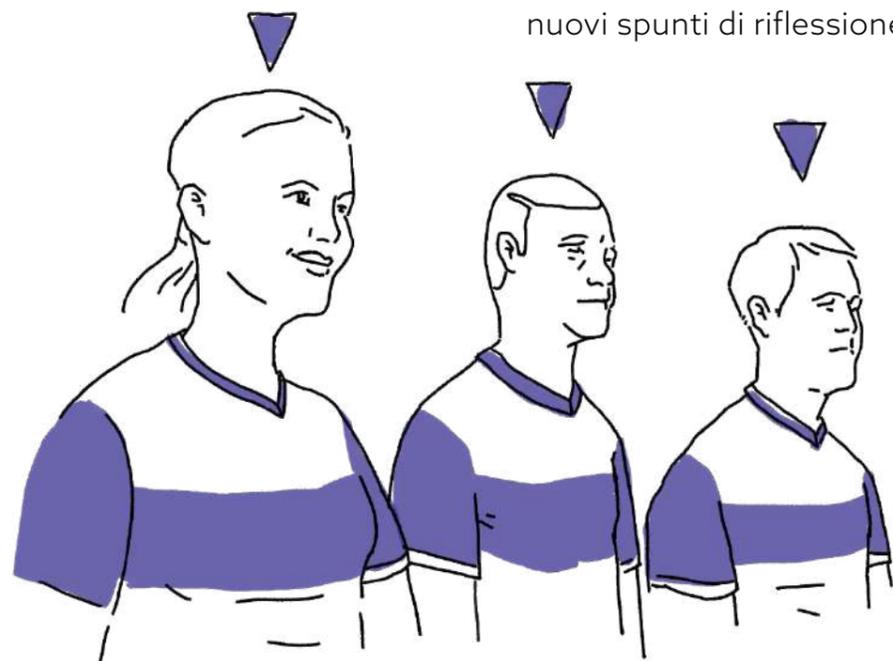
Trattate ogni giocatore in modo rispettoso, perché tutto ciò a cui date attenzione personale crescerà. E voi la riceverete a sua volta!

Dare attenzione è riceverla

Durante e dopo la partita, sottolineate l'impatto positivo di ogni atleta. È ovvio che lo si faccia con i capitani e i giocatori che attirano la vostra attenzione, ma cercate di riconoscere e apprezzare anche gli altri giocatori. A volte chiedete anche voi un feedback. È un'esperienza di apprendimento per voi e date a qualcuno la possibilità di elogiarvi.

Ridurre la tensione nella risposta

Tenete a mente le intenzioni, per lo più buone, di ciascun giocatore. Alcuni giocatori rimarranno calmi, mentre altri si agiteranno. Non sempre è utile applicare le regole in modo rigoroso, perché questo può far degenerare la situazione. Può essere utile chiedere che cosa sta succedendo, il che spesso aiuta a calmare la situazione e può fornire nuovi spunti di riflessione.



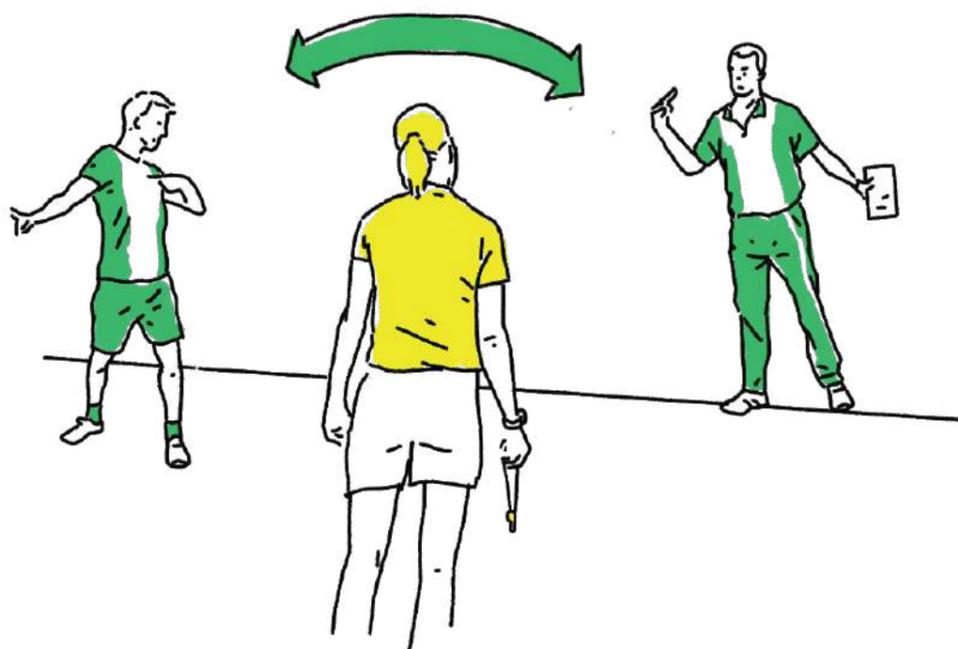
CONSIGLI PRATICI

- Scegliere un momento tranquillo per una breve chiacchierata con un giocatore, ad esempio durante un time-out o un infortunio.
- Entrare in contatto con i giocatori anche con piccoli gesti durante la partita: un sorriso, un contatto visivo o un semplice cenno del capo possono già fare la differenza.
- Create contatto un giocatore che soffre o che è agitato, perché i giocatori apprezzano di essere ascoltati.
- Concentratevi anche sui giocatori più modesti o più silenziosi, perché da loro potrete aspettarvi un certo apprezzamento e rispetto reciproco.
- Siate sensibili alle diverse emozioni dei giocatori. Quando la tensione sale, le emozioni possono essere elevate e a volte può essere meglio porre prima una domanda, come ad esempio "Cosa sta succedendo?".
- In caso di controversia, ponete domande dirette, ma anche aperte, ai giocatori. Ad esempio, "Come possiamo evitare che questo accada d'ora in poi?".



4. CONDIVIDERE LA RESPONSABILITÀ

Condividete la responsabilità con altri officials, allenatori e capitani, in modo da coinvolgerli da vicino nella creazione di uno svolgimento equo del gioco. Questo contribuisce alla loro motivazione e al loro divertimento nello sport e anche al vostro.

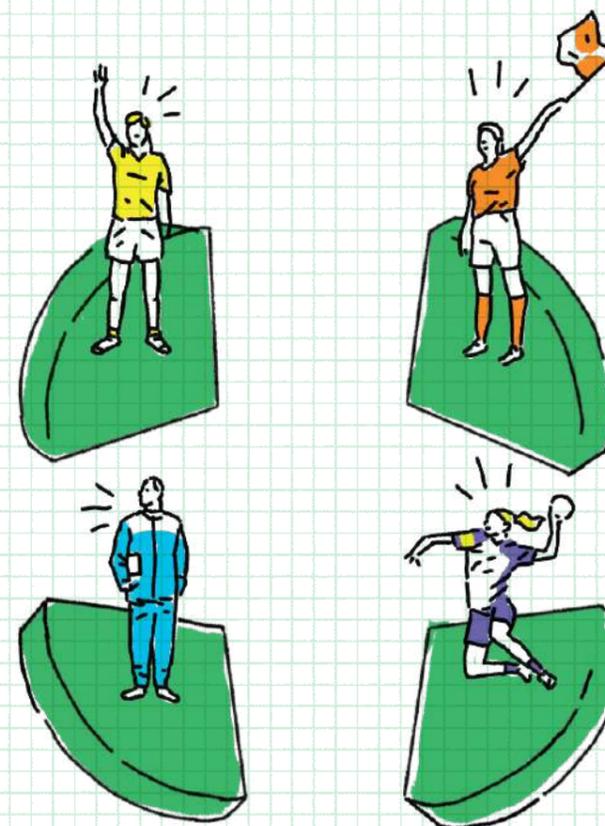


Spazio alle proprie soluzioni

Come arbitro, non dovete assumervi tutte le responsabilità da soli. Coinvolgete giocatori e allenatori, in modo che sperimentino lo spazio per trovare le proprie soluzioni. Questo vi permetterà di fischiare un po' meno e noterete che la partita si svolgerà in modo più fluido.

Condividere la responsabilità significa assumersi la responsabilità

Se si attribuisce esplicitamente una responsabilità a qualcuno, è molto più probabile che quest'ultimo se ne assuma la responsabilità. Pensate quindi in quali situazioni vi aspettate che un allenatore o un capitano si assumano la responsabilità e discutetene in anticipo. In questo modo, potrete chiedere loro di collaborare durante la partita.



CONSIGLI PRATICI

- Concordate l'assunzione di responsabilità in un momento tranquillo, in modo da poterne discutere e concordare, evitando di doverlo fare in un secondo momento, nella foga del gioco.
- Prima della partita, stilate un elenco di preoccupazioni e rischi importanti, in modo da creare una "lista di controllo delle responsabilità" per voi stessi.
- Concordate anche il processo di comunicazione, ad esempio se il capitano è l'unico individuo che può fare domande e quali sono i limiti dell'allenatore nel comunicare ai giocatori.
- Durante la partita, chiedete la collaborazione dei giocatori e degli allenatori per raggiungere il risultato, perché i giocatori cambieranno più rapidamente il loro comportamento quando l'allenatore o il compagno di squadra glielo chiederà.
- Prendetevi un momento ogni tanto per valutare, dopo il gioco, come le persone coinvolte hanno vissuto la condivisione delle responsabilità. Ad esempio, discutete di una situazione specifica che avete trovato difficile, in modo da trarne insegnamento per le partite future.

L'ARBITRO MODERNO

Ogni arbitro è spinto dalla passione per il proprio sport e dalla voglia di lavorare insieme ai giocatori. Utilizzate le 4 riflessioni per chiedervi come migliorare il vostro arbitraggio e come trarre ancora più piacere dal vostro ruolo.

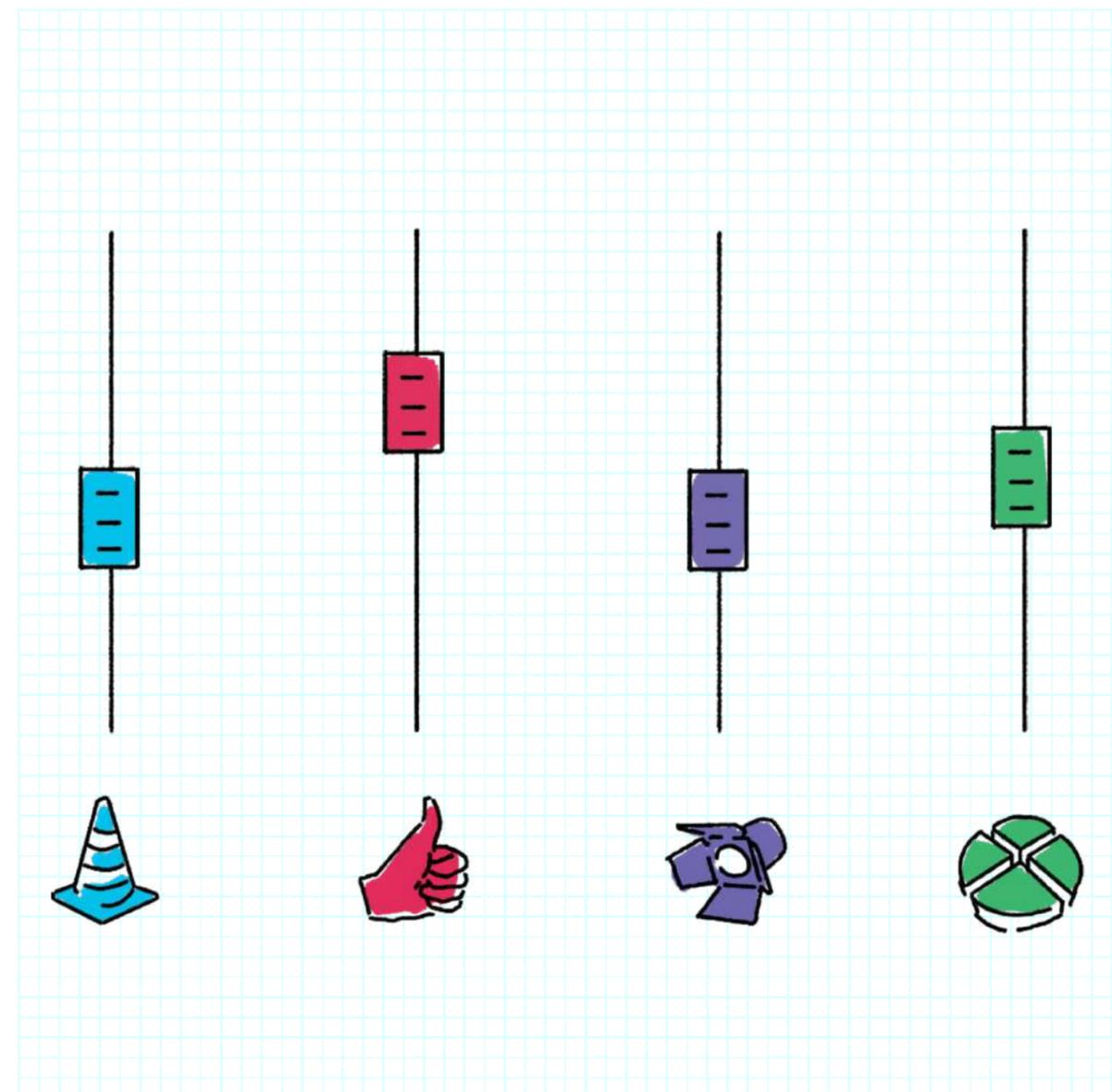
Siate fedeli a voi stessi

Chiunque sia l'arbitro, è importante che faccia ciò che gli si addice come persona. Alcuni arbitri sono più bravi nel fornire strutture, stimolare, dare attenzione personale o condividere le responsabilità. Alcuni arbitri usano la loro esperienza e applicano rigorosamente le regole, mentre altri beneficiano maggiormente del loro fascino e del contatto con i giocatori. Non c'è un giusto o uno sbagliato. La cosa più importante è: mantenere una mente aperta per imparare.

Fare Domande

Se si vuole imparare, bisogna fare domande. Come arbitro, al giorno d'oggi vi trovate di fronte a domande e dilemmi di ogni tipo, senza risposte immediate:

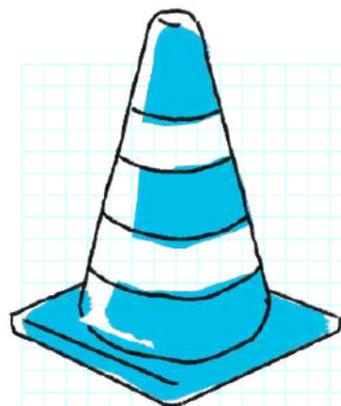
- Come si può essere un facilitatore e stimolare il divertimento nello sport... se si devono anche rispettare le regole?
- Come si fa a fare i complimenti a un giocatore... e a essere neutrali allo stesso tempo?
- Come si può gestire il gioco... e allo stesso tempo cooperare e cedere la responsabilità agli altri?



Osare guardarsi allo specchio

Siete i migliori insegnanti di voi stessi. Quindi riflettete sulle partite e discutete i vostri dilemmi con gli altri. Chiedetevi come potete diventare un arbitro ancora migliore. Quali sono i vostri punti di sviluppo? Che cosa è difficile per voi? E quali sono le misure che potreste adottare per migliorare questo aspetto?

In questo modo si continua a imparare e a divertirsi nell'arbitraggio!



FORNIRE UNA STRUTTURA

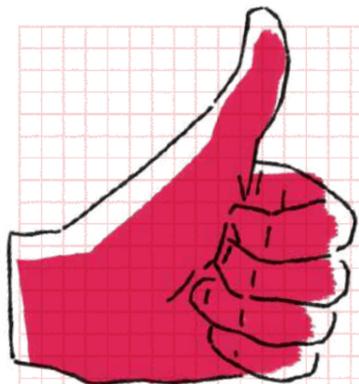
domande/appunti

Come posso chiarire ancora di più le mie decisioni a tutte le persone coinvolte?

Come si determina il momento giusto per fischiare?

Come si fa a rimanere sicuri in questo senso?

A large, empty grid area on the right side of the page, intended for taking notes or drawing.



STIMOLARE

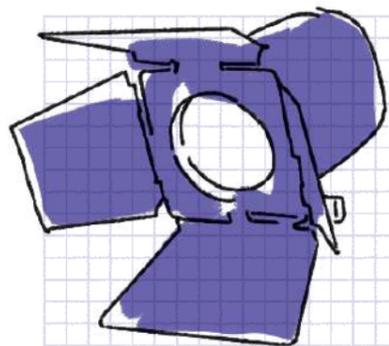
domande/appunti

Come posso irradiare positività ed energia?

Presto abbastanza attenzione ai comportamenti desiderabili e come li dimostro?

Che cosa ho già realizzato in questo senso?

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.



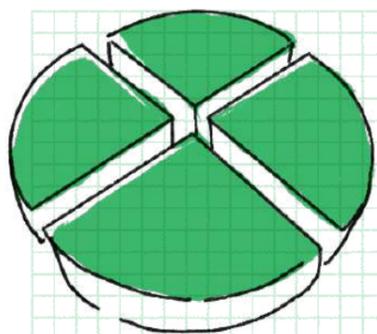
PRESTARE ATTENZIONE INDIVIDUALE

domande/appunti

Come faccio a capire quale atleta ha bisogno di maggiore attenzione?

Come reagisco quando i giocatori/allenatori sono agitati?

Qual è il mio desiderio di migliorarmi?



CONDIVIDERE LA RESPONSABILITÀ

domande/appunti

Come posso stimolare il coinvolgimento degli allenatori nella condivisione delle responsabilità?

Come posso iniziare la conversazione quando il gioco è finito?

Cosa voglio cambiare la prossima volta?

Sviluppato da:



Adottato da:



Sostenuto da:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

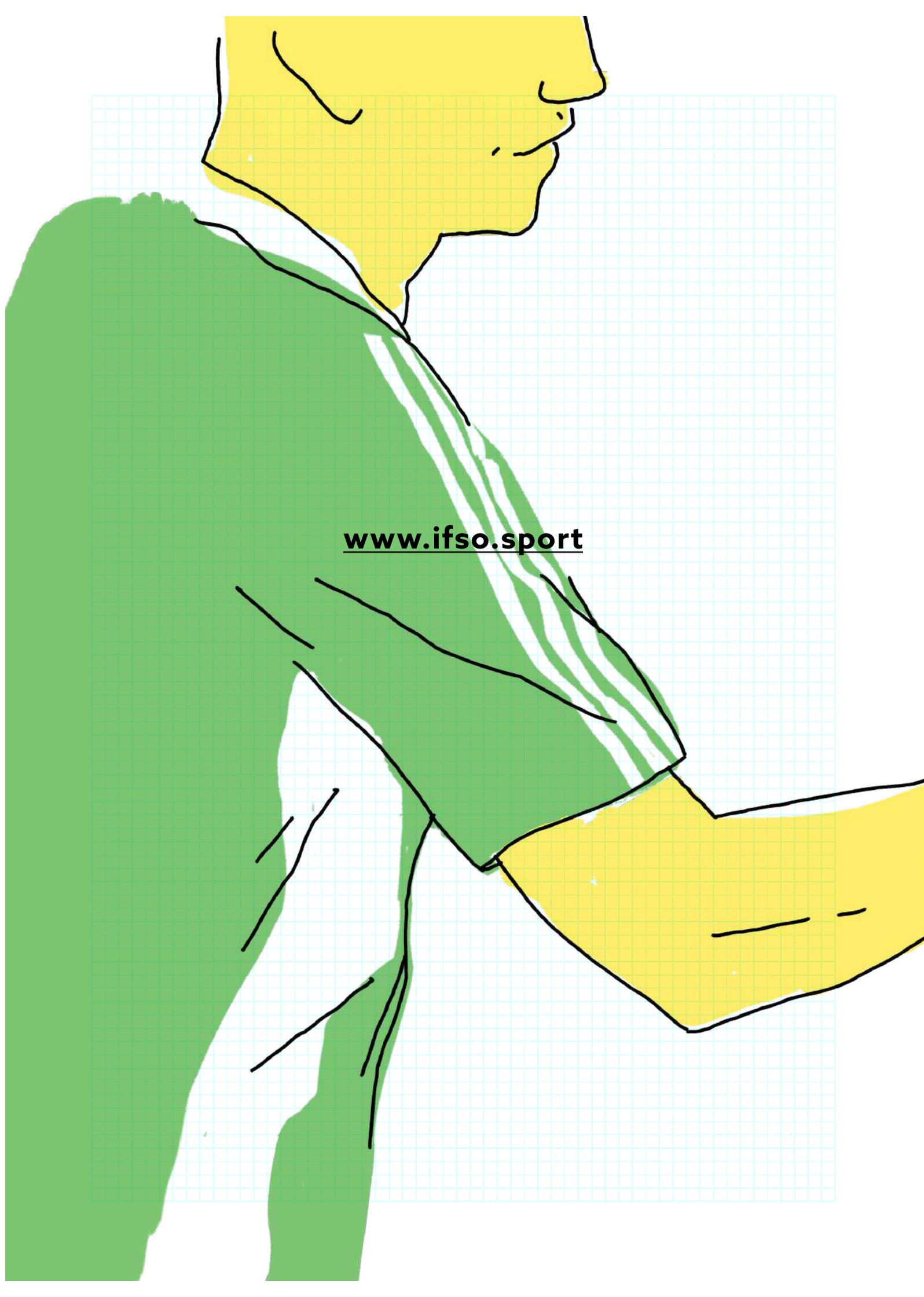
Promosso:



Concetto e design:



**CREATIVE
BEARDS**



www.ifso.sport