
4 INZICHTEN VOOR DE MODERNE SCHEIDSRECHTER





Samen

naar een veiliger sportklimaat

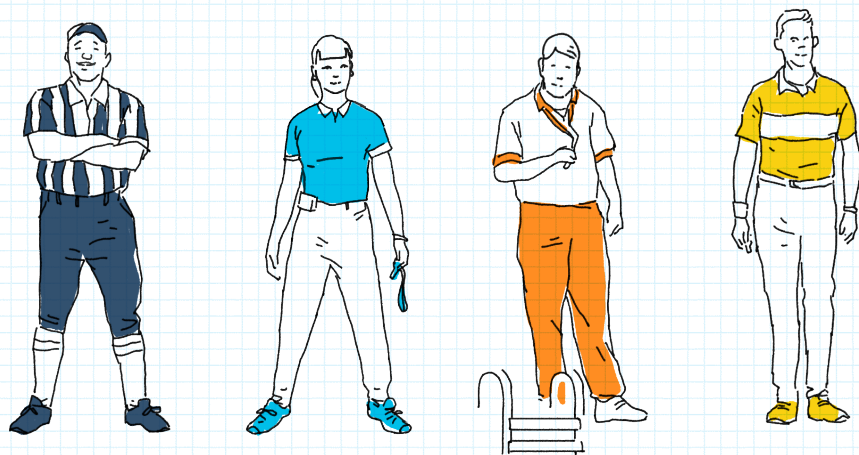
Het actieplan 'Samen naar een veiliger Sportklimaat' (VSK) is een landelijk programma dat gewenst gedrag in de sport bevordert en ongewenst gedrag tegengaat. Scheidsrechters zijn een belangrijke schakel om te zorgen dat sporten veilig is en sporters plezier hebben.

De samenleving verandert en daarmee ook de rol van de scheidsrechter. In dit boekje vind je handvatten om actief met die nieuwe rol aan de slag te gaan.

Veel succes!

WAAROM 4 INZICHTEN VOOR DE MODERNE SCHEIDSRECHTER?

Elke sport, of het nu amateursport of profsport is, vraagt om enthousiaste scheidsrechters. Mensen met passie voor de sport, die ervoor zorgen dat regels correct toegepast worden en sporters met plezier kunnen sporten. Want dát is waar sport uiteindelijk om draait: samen plezier beleven!



Sport is emotie

Maar het sportplezier wordt in het heetst van de strijd weleens vergeten. Beslissingen van de scheidsrechter roepen soms veel emotie op. De scheidsrechter krijgt te maken met kritiek – of erger nog: gescheld of fysieke dreiging – van sporters, coaches, ouders of andere toeschouwers. Dat was vroeger zo, en dat is nu zo.

Mondige sporters

In een snel veranderende samenleving zien we dat de scheidsrechter sterker onder druk staat. Door de individualisering zijn mensen gewend en getraind om voor zichzelf op te komen. Dat uit zich ook in de toege-

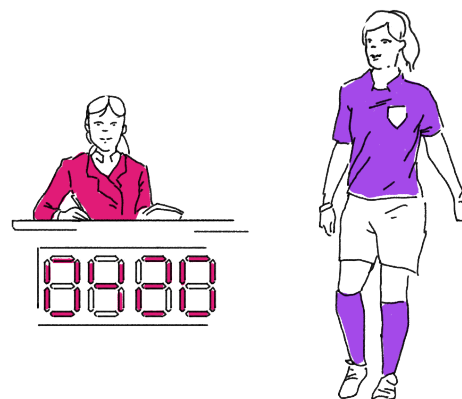
nomen mondigheid van de sporter, die botst met de rol van de scheidsrechter. Hoe kun je als scheidsrechter omgaan met die mondigheid?

Van 'politieagent' naar 'facilitator'

Vroeger was de rolopvatting van de scheidsrechter die van 'politieagent' en leerden scheidsrechters in de opleiding zaken als: 'Hou ze op afstand', 'Ga niet in gesprek' en 'Geef ze een kaart'. De rol van de scheidsrechter heeft zich in de loop van de jaren sterk ontwikkeld; steeds meer gericht op communicatie. Deze ontwikkeling zet zich nu door naar empathie en het samen zoeken naar oplossingen. De moderne scheidsrechter is een 'facilitator'.

De moderne scheidsrechter

Als facilitator probeer je het spel zoveel mogelijk door te laten gaan, zodat sporters optimaal plezier beleven. In deze veranderde rolopvatting draag je de verantwoordelijkheid voor een sportief verloop van de wedstrijd niet alleen, maar samen met andere officials, trainers, coaches, aanvoerders en sporters. Op het moment dat het misgaat, stel je de vraag: 'Hoe gaan we dit met elkaar oplossen?'



WAT ZIJN DE 4 INZICHTEN VOOR DE MODERNE SCHEIDSRECHTER?

'Fijne wedstrijd!'; zeg je als scheidsrechter vaak bij de start van een wedstrijd tegen coaches, aanvoerders of sporters. Maar hoe zorg je ervoor dat sporten een positieve ervaring is voor alle betrokkenen?

De ideale sportomgeving

Uit onderzoek blijkt dat een ideale sportomgeving aan twee voorwaarden voldoet. Ten eerste is het een omgeving waarin iedere sporter zich sociaal veilig voelt. Iedereen voelt zich van harte welkom, gewaardeerd en kan onbezorgd en met plezier sporten. Ten tweede is het belangrijk dat sporters in deze omgeving kunnen leren, groeien en zich ontwikkelen. Niet alleen in de sportbeoefening zelf, maar ook op andere gebieden, zoals het nakomen van afspraken, het respecteren van anderen en het opbouwen van veerkracht en zelfvertrouwen.

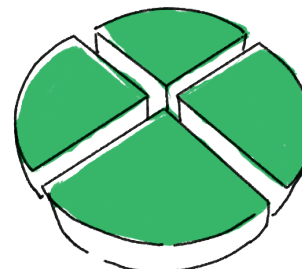
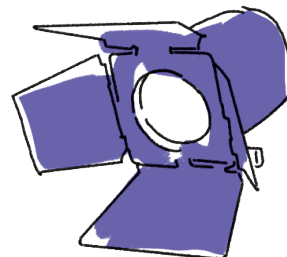
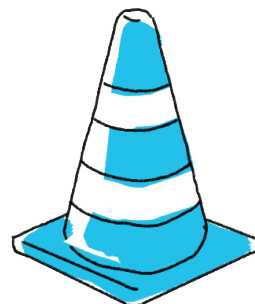
De valkuilen van sport

Sporten kan ook een slechte invloed hebben. Er kunnen pikordes ontstaan of erger nog: sporters worden gepest en ontwikkelen een negatief zelf-

beeld. Of er ligt een exclusieve nadruk op winnen. Dat is een valkuil van veel coaches, ouders en toeschouwers, waardoor sporters gespannen raken en faalangst ontwikkelen. Het plezier verdwijnt en de sporter stopt met sporten, soms voorgoed.

Sportplezier en arbitrage

Sporters die met plezier sporten ontwikkelen zich het beste. Dat vertaalt zich in hun prestaties. Als de nadruk ligt op plezier beleven wordt er vanzelf vooruitgang geboekt: sporters worden beter, krijgen nieuwe vaardigheden onder de knie en tonen meer inzet en discipline. Als scheidsrechter speel je een sleutelrol in het creëren van sportplezier. Dus hoe kun je de spelregels toepassen en toch sportplezier en vaart in het spel behouden?



De vier inzichten voor de moderne scheidsrechter kunnen je helpen:

Structureren

Je biedt duidelijkheid en structuur. Je houdt je aan alle bondsafspraken die gelden voor, tijdens en na de wedstrijd. Zo weet iedereen wat er verwacht wordt en voelt iedereen zich eerlijk behandeld.

Stimuleren

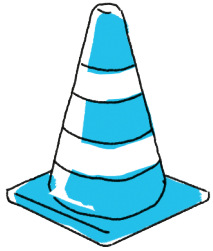
Je stimuleert sporters om gewenst en sportief gedrag te laten zien. Je enthousiasmeert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat.

Individueel aandacht geven

Je zorgt dat iedere sporter zich gezien, gewaardeerd en gerespecteerd voelt. Je toont begrip voor emoties. Je stemt je aanwijzingen af op individuele sporters, zonder iemand te bevoordelen.

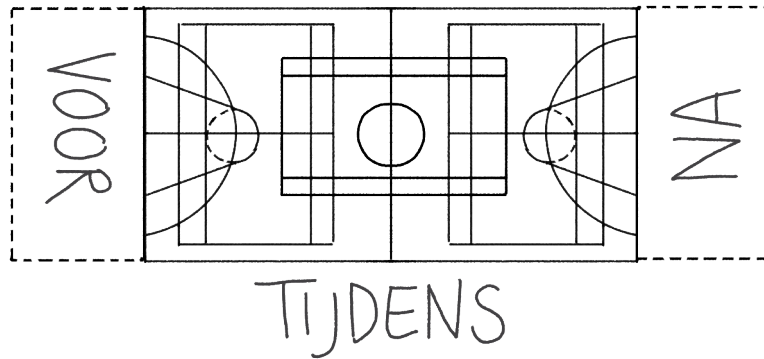
Verantwoordelijkheid delen

Je betreft coaches, aanvoerders, sporters en andere officials nauw bij het creëren van een veilig en plezierig sportklimaat. Je maakt duidelijk dat jullie samen verantwoordelijk zijn voor het proces en de ontwikkeling van het spel.



1. STRUCTUREREN

Sporters hebben structuur en duidelijkheid nodig om plezierig te kunnen sporten. Zonder heldere normen, regels en afspraken ontstaat verwarring en onvrede: wat mag wel, wat niet? Wie is verantwoordelijk voor wat en wanneer?



Voor, tijdens en na de wedstrijd

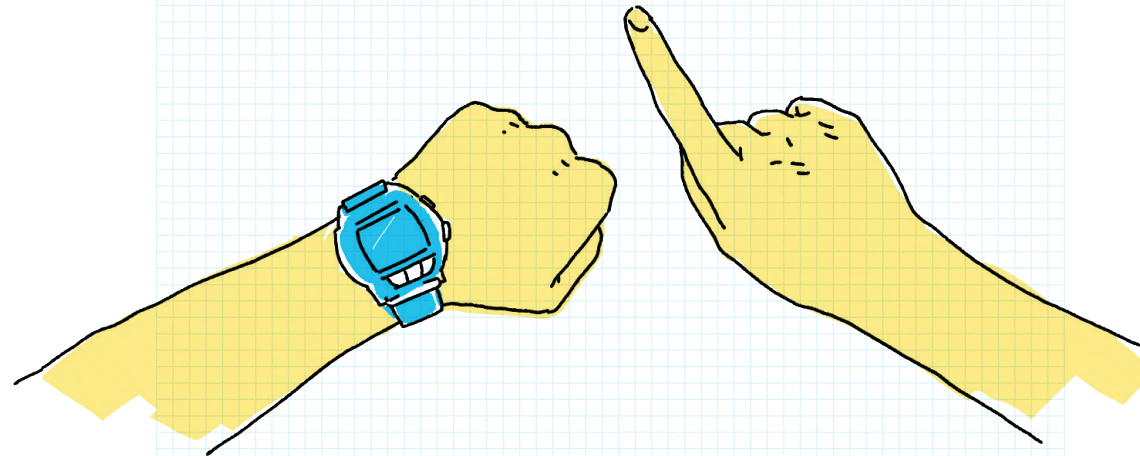
Duidelijkheid en structuur zijn niet alleen nodig tijdens de wedstrijd, maar ook ervoor en erna. Als je voor de wedstrijd je verwachtingen uitspreekt naar andere officials, aanvoerders en coaches, weten ze aan welke afspraken ze zich moeten houden en kun je ze hier makkelijker op aanspreken tijdens en na de wedstrijd.

Ruimte geven om te spelen

Pas de spelregels consequent, zorgvuldig en onpartijdig toe, zodat iedereen zich eerlijk behandeld voelt. Maar dit betekent niet dat je overal voor moet fluiten. Wanneer je het juiste moment kiest om in te grijpen of juist te laten gaan, geef je het spel de ruimte die het nodig heeft en hou je vaart in de wedstrijd.

PRAKTISCHE TIPS

- Pas de spelregels toe volgens de afspraken vanuit jouw bond.
- Bereid de wedstrijd met alle betrokkenen voor: collega-scheidsrechters, coaches en aanvoerders. Hoe pakken we het aan? Wie is waarvoor verantwoordelijk? Wat spreken we af als er een incident is?
- Spreek sporters of hun begeleiders tijdig en consequent aan als ze grenzen overschrijden, zodat iedereen zich eerlijk behandeld voelt.
- Wees consequent, accuraat en duidelijk in je beslissingen.
- Neem beslissingen op neutrale wijze, laat zien dat je onpartijdig bent.
- Stel soms je fluitsignaal uit, weet wanneer het spel door laten gaan een groter voordeel oplevert dan in te grijpen.
- Verduidelijk beslissingen door heldere communicatie in woord en gebaar, zodat iedereen het kan begrijpen – ook de spelers verderop in het veld.
- Leg het spel waar nodig stil en beroep je op gemaakte afspraken, waardoor je een veilig sportklimaat creëert.





2. STIMULEREN

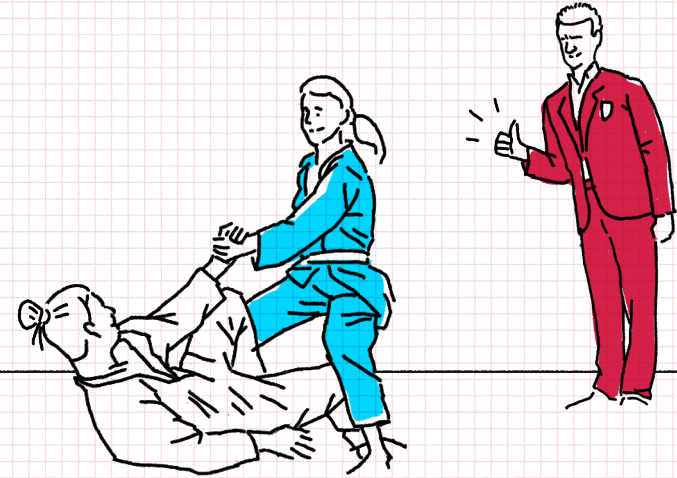
Je kunt sporters stimuleren om gewenst en sportief gedrag te laten zien door complimenten te geven en te benadrukken wat goed gaat. Een positieve sfeer haalt het allerbeste in een sporter naar boven en natuurlijk ook bij jou als scheidsrechter!

Benadrukken wat goed gaat

'Niet verliezen hè?', 'Wat een slechte voorzet!', 'Nee, niet doen!' Op en rond sportlocaties zie je sporters en hun begeleiders vooral veel praten over wat niet goed gaat en wat sporters niet moeten doen. Van nature hebben mensen nu eenmaal de neiging te benadrukken wat fout gaat. Terwijl het effect daarvan volkomen averechts is. Juist positieve aanmoedigen halen het allerbeste uit een sporter naar boven en zorgen voor gewenst gedrag.

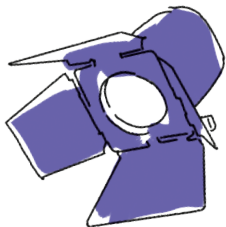
Complimenten geven

Natuurlijk moet je ingrijpen bij ongewenst gedrag, maar je kunt ook gewenst gedrag belonen met een compliment of een eenvoudig knikje en glimlach. Wanneer je dit bij beide partijen doet, blijf je neutraal, met als voordeel dat het zelfvertrouwen van sporters vergroot en ze meteen ook leren welk gedrag je wél graag ziet.



PRAKTISCHE TIPS

- Ga zelf positief, respectvol en sportief om met iedereen, want goed voorbeeld doet volgen.
- Straal energie en positiviteit uit voor, tijdens en na de wedstrijd: je hebt er duidelijk zin in! Laat ook tijdens de wedstrijd zien dat plezier en genieten bij het spel hoort.
- Benadruk het gewenste gedrag en ook de vooruitgang daarin, bijvoorbeeld dat je het goed vindt dat een speler eerlijk aangeeft dat de bal uit is.
- Geef complimenten gericht op de inzet van een sporter in plaats van het resultaat, geef bijvoorbeeld aan dat iemand een situatie goed heeft opgelost of goed heeft geprobeerd op te lossen.
- Denk ook eens aan non-verbale communicatie als eenvoudige manier om gedrag van sporters goed te keuren, bijvoorbeeld met een knikje of glimlach.
- Formuleer verbeterpunten in de vorm van een concrete opdracht of tip, dus niet te algemeen 'Opschieten!', maar specifiek 'Sneller ingooien!'.
- Wees altijd oprecht, want sporters doorzien nepcomplimenten, trucjes en dubbele boodschappen.



3. INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN

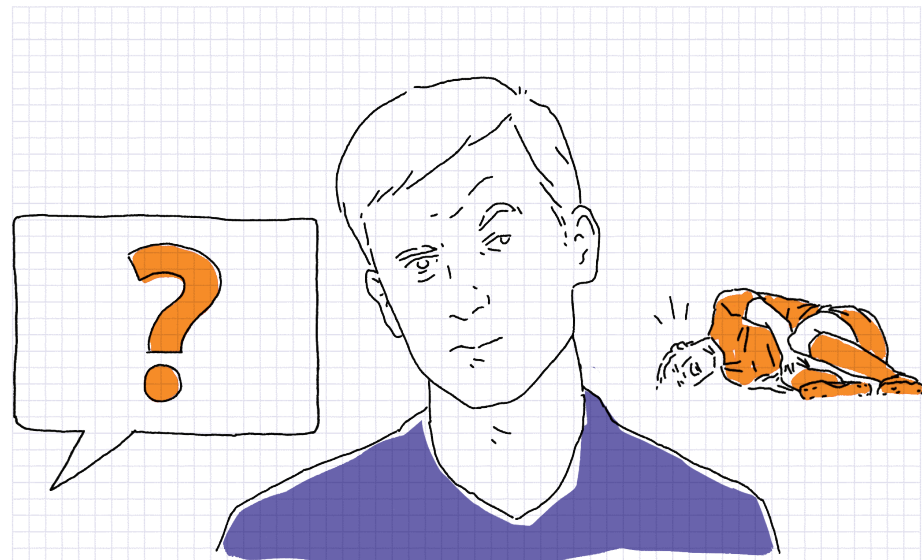
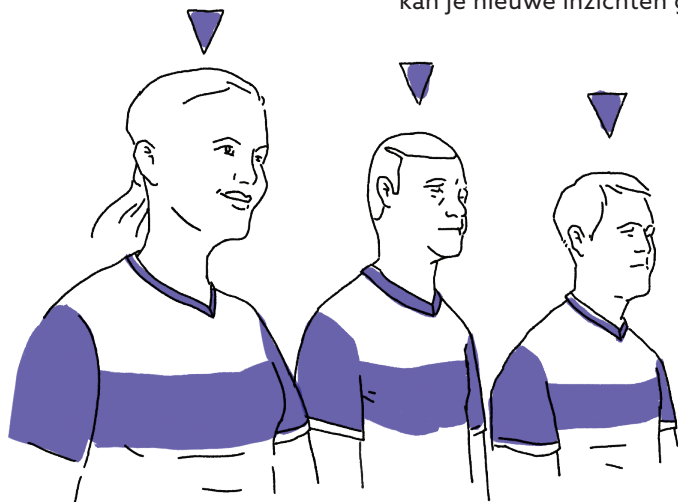
Iedere sporter wil graag gezien en gewaardeerd worden, zeker door iemand die zo belangrijk is als de scheidsrechter. Behandel elke sporter op een respectvolle manier, want alles dat je aandacht geeft groeit. En krijg je terug!

Aandacht geven is krijgen

Benadruk tijdens en na de wedstrijd het positieve dat iedere sporter bijdraagt. Het ligt voor de hand dat je dit doet bij de aanvoerders en spelers die in het oog springen, maar probeer ook andere sporters te zien en te waarderen. Vraag ook zelf eens om feedback. Daar leer je van en je geeft iemand de kans om een compliment aan jou te geven.

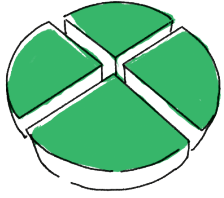
De-escalerend reageren

Hou rekening met de – meestal goede – bedoelingen van elke sporter. Sommige sporters blijven emotioneel rustig en anderen reageren juist vurig. Het helpt dan niet altijd om meteen strak de regels toe te passen, want dat kan ervoor zorgen dat een situatie escaleert. Je kunt ook eerst vragen wat er aan de hand is, dat werkt vaak de-escalerend en kan je nieuwe inzichten geven.



PRAKTISCHE TIPS

- Kies een rustig moment voor een kort gesprekje met een speler, bijvoorbeeld tijdens een time-out of blessure.
- Maak ook tijdens het spel contact met sporters in kleine gebaren: een glimlach, oogcontact of een simpel knikje kan al veel doen.
- Informeer bij een sporter die pijn heeft of boos is, want sporters waarderen het als ze zich gehoord voelen.
- Richt je aandacht ook op de meer onopvallende of stillere spelers, want juist van hen kun je extra veel wederzijdse waardering en respect verwachten.
- Toon begrip voor de verschillende emoties van sporters. Als de spanning stijgt kunnen emoties hoog oplopen en is het soms beter om eerst een vraag te stellen, zoals 'Wat is er aan de hand?'
- Stel bij onenigheid gerichte, maar ook open vragen aan sporters. Bijvoorbeeld 'Hoe kunnen we dit vanaf nu voorkomen?'



4. VERANTWOORDELIJKHEID DELEN

Deel de verantwoordelijkheid met andere officials, coaches en aanvoerders, zodat je hen nauw betrekt bij het creëren van een sportief verloop van de wedstrijd. Dit draagt bij aan hun motivatie en sportplezier en ook aan dat van jou.

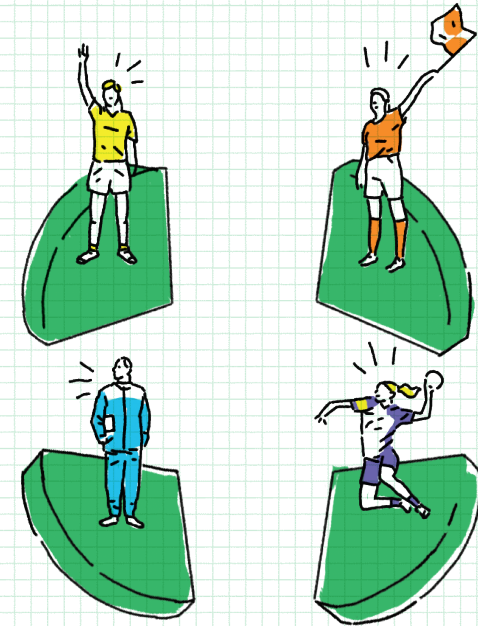


Ruimte voor eigen oplossingen

Je hoeft als scheidsrechter niet alle verantwoordelijkheid alleen te dragen. Betrek sporters en coaches erbij, zodat je ze de ruimte geeft om situaties zelf op te lossen. Zo hoef jij zelf minder in te grijpen en zal je merken dat de wedstrijd soepeler verloopt.

Verantwoordelijkheid delen is verantwoordelijkheid nemen

Als je iemand expliciet verantwoordelijkheid geeft, dan is de kans dat diegene de verantwoordelijkheid neemt veel groter. Denk daarom eens na in welke gevallen je van een coach of aanvoerder verwacht dat ze de verantwoordelijkheid nemen en bespreek dit vooraf. Zo kun je ze tijdens de wedstrijd vragen om medewerking.



PRAKTISCHE TIPS

- Maak afspraken over de verantwoordelijkheid op een rustig moment, zodat je even rustig kunt praten en overleggen en dit niet later in het heetst van de strijd hoeft te doen.
- Maak van tevoren een lijst met belangrijke aandachtspunten en risico's, zodat je een soort 'verantwoordelijkheids-checklist' voor jezelf creëert.
- Stem ook het communicatieproces af, bijvoorbeeld of de aanvoerder de enige is die vragen mag stellen en binnen welke grenzen een coach moet blijven in de communicatie naar de spelers.
- Vraag tijdens de wedstrijd de medewerking van sporters of coaches om iets gedaan te krijgen, want gedrag verandert eerder als het vanuit de spelers of coach zelf komt.
- Evalueer eens na de wedstrijd hoe de betrokkenen het delen van de verantwoordelijkheid hebben ervaren. Bespreek bijvoorbeeld een specifieke situatie die je moeilijk vond, zodat je hier van kunt leren voor de volgende wedstrijden.

DE MODERNE SCHEIDSRECHTER

Iedere scheidsrechter wordt gedreven door een passie voor zijn sport en een drive om met sporters te werken. Gebruik de 4 inzichten om jezelf af te vragen hoe jij een nog betere scheidsrechter kunt worden en hoe je nog meer plezier kunt krijgen in wat je doet.

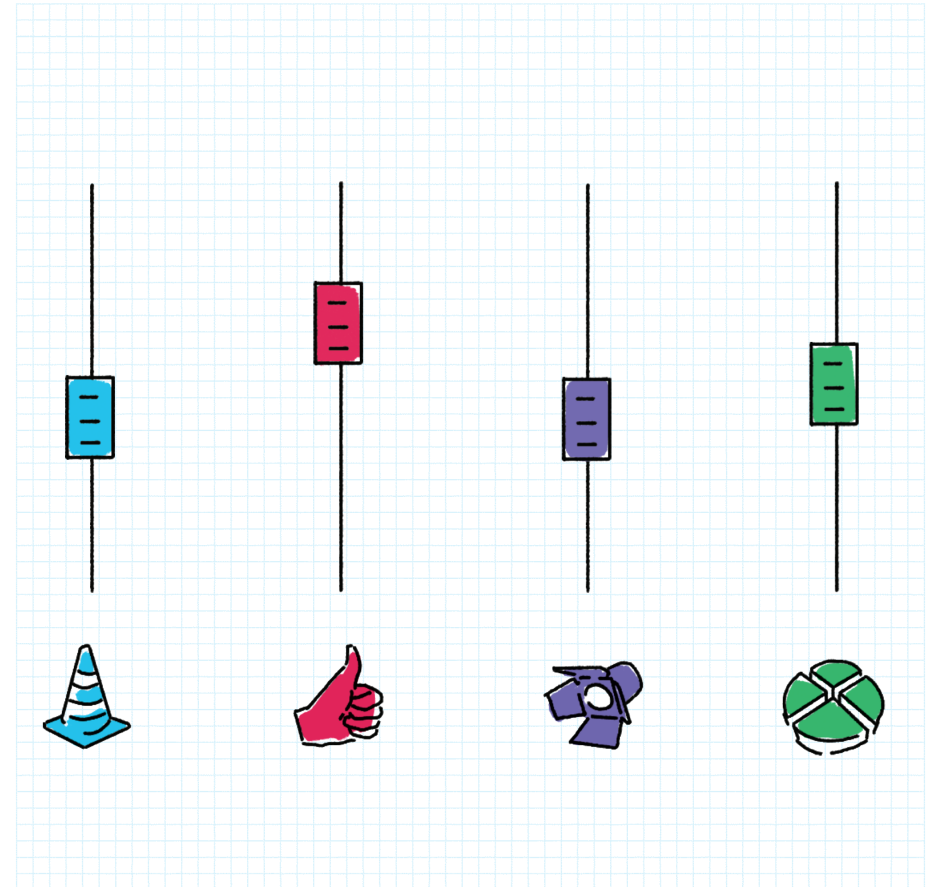
Blijf dicht bij jezelf

Wie je ook bent als scheidsrechter, het is belangrijk dat je doet wat bij je past. Je hebt scheidsrechters die van nature goed zijn in structureren, stimuleren, individueel aandacht geven of verantwoordelijkheid delen. Sommige scheidsrechters varen op ervaring en op het streng toepassen van regels, terwijl anderen het juist meer moeten hebben van hun charme en het contact dat ze maken met sporters. Er is geen goed of fout. Het allerbelangrijkste is: stel je open om te leren.

Vragen stellen

Als je wilt leren moet je vragen stellen. In de rol van scheidsrechter kom je tegenwoordig voor allerlei vragen en dilemma's te staan waar geen kant-en-klare antwoorden op zijn te geven:

- Hoe kun je een facilitator zijn en spelplezier bevorderen ... als je ook de regels moet handhaven?
- Hoe kun je complimenten geven aan een sporter ... en ondertussen neutraal zijn?
- Hoe kun je leiding geven aan het spel ... en ondertussen samenwerken en verantwoordelijkheid overdragen aan anderen?



Durf in de spiegel te kijken

De beste leermeester ben je zelf. Dus reflecteer op wedstrijden en bespreek je dilemma's met anderen. Vraag je af hoe jij een nog betere scheidsrechter kunt worden. Waarin zou jij je kunnen ontwikkelen? Wat vind je lastig? En welke stappen je zou kunnen zetten om dit te verbeteren?

Zo blijf je leren én plezier houden in het scheidsrechterschap!

vragen/aantekeningen
Structureren

Hoe kan ik mijn beslissingen nog duidelijker maken voor alle betrokkenen?

Hoe bepaal ik het juiste moment om te fluiten?

Hoe stevig sta ik in mijn schoenen op dit vlak?

vragen/aantekeningen
Stimuleren

Op welke wijze straal ik positiviteit en energie uit?

Let ik voldoende op gewenst gedrag – en hoe laat ik dat zien?

Waar ben ik al goed in op dit punt?

vragen/aantekeningen
Individueel aandacht geven

Hoe ontdek ik welke sporter meer aandacht heeft?

Op welke manier reageer ik wanneer sporters/coaches geïrriteerd zijn?

Waar ligt je behoefte om je te verbeteren?

vragen/aantekeningen
Verantwoordelijkheid delen

Hoe kan ik de coaches meer betrekken bij het delen van de verantwoordelijkheid?

Hoe ga ik het gesprek na afloop van de wedstrijd aan?

Wat wil ik de volgende keer veranderen?

Samen
naar een veiliger
sportklimaat

**SPORT
PLEZIER
KUN JE
MAKEN!**

Concept en vormgeving:



**CREATIVE
BEARDS**



#SCHEIDSBEDANKT

www.modernescheidsrechter.nl