



HHC Quick Stick

Cursus Weerbaarheid Clubscheidsrechters

Inleiding



Tsja, weerbaarheid. Daar sta je dan op een verrekt groot veld. Veel groter dan op televisie, als je zelf speelt of als supporter langs de kant staat.

Iedereen kijkt naar je, in ieder geval zeker op het moment dat je fluit, of juist niet fluit.

Tevoren wordt je door spelers en coaches vertelt wat je wel en niet moet fluiten, een begeleider vertelt wat je wel en niet moet doen en vervolgens moet je het helemaal zelf doen.

Krijg je achteraf ook nog te horen wat je vooral niet goed hebt gedaan terwijl je de hele wedstrijd uitgekafferd bent en het angstzweet in je schoenen hebt staan.

Leuk dat fluiten.....

Toch kan het ook helemaal anders zijn. Daarvoor is deze cursus weerbaarheid en beïnvloedingsfactoren.

Fluiten is vooral leuk! Ook al is het vaak een kwestie van moeten. Als je verplicht bent je scheidsrechterkaart te halen dan wordt je ook ingedeeld voor het fluiten van wedstrijden. Als het dan toch een kwestie van 'moeten' is dan kun je er beter maar het beste van maken. En daarbij helpen wij je.

HHC Quick Stick wil ervoor zorgen dat alle scheidsrechters, jong en oud, of het nu een kwestie van moeten is of niet, dat het fluiten van wedstrijden leuk is. En daarbij bijdraagt aan je eigen hockeyprestaties. Of, als supporter/ouder bijdraagt aan begrip voor spelsituaties en beslissingen die door (jongere) scheidsrechters worden genomen.

HHC Quick Stick zorgt voor goede scheidsrechters. Voor allerlei vragen omtrent spelregels, sportiviteit en respect is altijd iemand op de velden bereikbaar, herkenbaar en tot antwoorden bereid.

Maar ja, als je daar dan staat en de spelregelcursus hebt gevolgd en dan als scheidsrechter met allerlei andere dingen te maken krijgt dan in het boekje beschreven staan. Wat dan?

Daarvoor is deze cursus. Weerbaarheid betekent dat je kunt incasseren en uitdelen, op een integere en respectvolle manier. Beïnvloedingsfactoren hebben te maken met de wijze waarop jij iedereen die betrokken is voor, tijdens en na een wedstrijd positief kunt beïnvloeden.

We reiken je handvatten aan. In de praktijk zul je ervaren hoe deze uitpakken. Vragen daarover kun je altijd stellen aan begeleiders van wedstrijden of aan de leden van de scheidsrechterscommissie.

Heel veel plezier met het fluiten!

KNHB Competentiescan

Competentiescan				
<p><i>Geef per criterium aan of je het niet, een beetje, redelijk of goed kan. Vraag bij criteria die je niet duidelijk vindt eerst om toelichting.</i></p>				

Vorbereiden op wedstrijden				
Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Houd me op de hoogte van ontwikkelingen/spelregelwijzingen				
Houd mijn fysieke conditie op peil				
Concentreer me op de wedstrijd				
Ben minimaal 20 minuten voor aanvang wedstrijd aanwezig				
Introduceer mezelf bij de teambegeleiding				
Doe warming-up voor de wedstrijd				
Maak afspraken met collega-scheidsrechter				
Zorg dat mijn kleding, schoeisel en materialen in orde zijn				
Controleer voor de wedstrijd het wedstrijdformulier				
Controleer relevante zaken (doelen, hoekvlaggen, rugnummers, kleuren teams etc)				
Laat zo nodig zaken die niet in orde zijn corrigeren voor aanvang				
Begin op tijd met de wedstrijd				

Leiden van wedstrijden				
Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Anticipeer en kies positie in en buiten cirkelsituaties gericht op waarnemen				
Houd controle over de wedstrijd				
Neem waar, interpreteer en beslis in snel wisselende spelsituaties				
Pas spelregels en reglementen toe in complexe situaties				
Grijp op juiste moment in				
Herken opzet en uitlokking				
Hanteer op eenduidige wijze scheidsrechtersignalen				
Handel in gelijksoortige situaties identiek				
Blijf kalm als spelers of coaches emotioneel reageren				
Straf bij overtredingen en wangedrag gericht op sportief verloop				
Communiceer (non)-verbaal op passende wijze met spelers				
Blijf gedurende de hele wedstrijd geconcentreerd				
Werk samen met collega-scheidsrechter				
Overleg op effectieve wijze met collega-scheidsrechter				

Afhandelen van wedstrijden				
Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Zoek collega na laatste fluitsignaal op en verlaat samen het veld				
Val collega nooit af				
Laat me niet verleiden tot emotionele uitspraken				
Vermeld de tijdelijke en definitieve verwijderingen				
Vul wedstrijdformulier in en verzend deze				
Lever aanvullende verklaring in geval van verwijdering speler(s)				
Rapporteer wangedrag				
Sta na wedstrijd open voor dialoog met spelers en coaches				
Vraag feedback en advies aan collega en scheidsrechterbegeleider				
Onderhoud contact met wedstrijd- of arbitragecommissie				



Overig				
Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Ga correct om met alle betrokkenen				
Vertoon voorbeeldgedrag				
Reflecteer op het eigen handelen				



Hoe weet je hoe het in de praktijk gaat?

Weerbaarheid en beïnvloedingsfactoren	
Inleiding	Tijdens een wedstrijd kan het zijn dat er afkeurend wordt gereageerd op jouw beslissingen door spelers, coaches en publiek. Er is dan sprake van weerstand.
Opdracht	Fluit een wedstrijd en let daarbij op factoren die jouw handelen als scheidsrechter beïnvloeden.
Doel	Door deze opdracht leer je welke beïnvloedingsfactoren er zijn en hoe je ze kan herkennen en er op anticiperen.
Context	Een door de club aangewezen wedstrijd.
Tips	<ul style="list-style-type: none"> • Verdiep je voorafgaand aan de wedstrijd in de verschillende beïnvloedingsfactoren (zie tips en trucs) • Volg de workshop • Bedenk welke factoren van invloed kunnen zijn op jouw functioneren. Doe dit als volgt: <ol style="list-style-type: none"> 1) Omschrijf een situatie die jou ooit is overkomen, waarin jij als scheidsrechter stevig onder druk/spanning bent komen te staan. 2) Hoe heb je hierop gereageerd en welk gevoel had je hierbij? 3) Hoe is volgens jou deze situatie ontstaan? Wie of wat had hier invloed op? 4) Had je iets kunnen doen om dit te voorkomen? 5) Als eenzelfde situatie je nu nog eens overkomt, hoe reageer je dan? 6) Formuleer op basis van jouw antwoorden op bovenstaande vragen één leerdoel voor de workshop 'Weerbaarheid en beïnvloedingsfactoren'. • Vraag of iemand jou wil observeren tijdens je fluiten. • Reflecteer na afloop op de factoren die van invloed zijn geweest op jou functioneren (dezelfde 6 bovengenoemde vragen) • Bespreek je zelfreflectie met je observant en leercoach • Trek conclusies en formuleer verbeterpunten voor de volgende wedstrijd. • Bedenk wat je gaat doen om de verbeterpunten te realiseren.
Resultaat	Een goed verlopen wedstrijd.
Criteria	<ul style="list-style-type: none"> • Maakt afspraken met collega-scheidsrechter • Houdt controle over de wedstrijd • Blijft kalm als spelers of coaches emotioneel reageren • Communiceert (non)-verbaal op passende wijze met spelers • Gedraagt zich collegiaal • Laat zich niet verleiden tot emotionele uitspraken • Staat na wedstrijd open voor dialoog met spelers en coaches • Vraagt feedback en advies aan collega-scheidsrechter en leercoach

Ondersteuning

Begeleiding	Vraag je collega-scheidsrechter of leercoach feedback op je fluiten.
Bronnen	Tips en trucs
Workshops	<ul style="list-style-type: none">• CS+• Weerbaarheid en beïnvloedingsfactoren

Zijn zij ook blij....



Tips en trucs: Weerbaarheid en beïnvloedingsfactoren

Onderstaande tips & trucs helpen je om meer inzicht te krijgen in de mogelijkheden die jij hebt voor het omgaan met weerbaarheid en beïnvloedingsfactoren.

Vóór de wedstrijd

- Zorg dat je de wedstrijd vooraf al onder controle hebt, neem zelf initiatief (regel zoveel mogelijk zaken van tevoren).
- Start je voorbereiding niet in de kleedkamer, maar al direct na je vorige wedstrijd (bijv. thuis).
- Zorg dat je alle spullen op de goede plek hebt en weet waar je moet zoeken.
- Let op je lichaamstaal en je houding. De eerste indruk is belangrijk! Heb er zin in en straal dat ook uit!
- Let er op hoe je de teams roept om te starten: overtuigend en duidelijk.
- Maak de wedstrijd voor jezelf belangrijk, leef er naar toe. Zorg voor een gezonde dosis spanning, maar overdrijf het niet.
- Wees een team met je collega. Zoek vooraf contact, maak afspraken over samenwerking en check of boodschappen helder zijn overgekomen.
- Controleer de inrichting van het veld, samen met je collega.
- Straal uit dat je een team bent.
- Loop vooraf even naar de coaches, begroet ze en maak contact.
- Verdiep je in de competitie; stand, vorige uitslagen, clubblad, hockeybase.
- Zorg voor regelmaat en structuur; bereid je voor volgens vaste patronen en rituelen.
- Bereid je voor op alles wat je kunt voorzien/verwachten.

Tijdens de wedstrijd

- Grijp op tijd in: vanaf het begin van de wedstrijd. Blijf alert tot het einde van de wedstrijd.
- Houd vast aan signalen.
- Houd altijd je eigen veiligheid in de gaten.
- Geef je fouten toe.
- Compenseer nooit je fouten/onzekerheden met nieuwe dubieuze beslissingen.
- Spreek met je collega af dat hij je ondersteunt op jouw helft als hij merkt dat je een 'wegtrekker' hebt.
- Win tijd in moeilijke situaties.
- Zorg dat je beschikt over een paar standaard methoden die jou helpen je concentratie te herpakken. Bijvoorbeeld extra concentreren op positionering, focussen op een rustige ademhaling of aarden.
- Hanteer correcte omgangsvormen. Wat u niet wilt dat u geschiedt...
- Straal rust uit.
- Gebruik de rust om kort terug te kijken op de eerste helft en dat deel af te sluiten. Stel indien nodig het 'strijdplan' bij.
- Val je collega nooit af.
- Hanteer bewust verbale en non-verbale communicatie met collega en spelers.
- Wees duidelijk in je communicatie, desnoods met theater, maar zorg dat iedereen begrijpt wat jij wilt.
- Pak bij het geven van een persoonlijke straf alle kaarten tegelijk uit je zak. Als je de speler verbaal nog iets wilt meegeven, zal hij daar niet naar luisteren als hij al weet welke kaart hij krijgt.

Na de wedstrijd

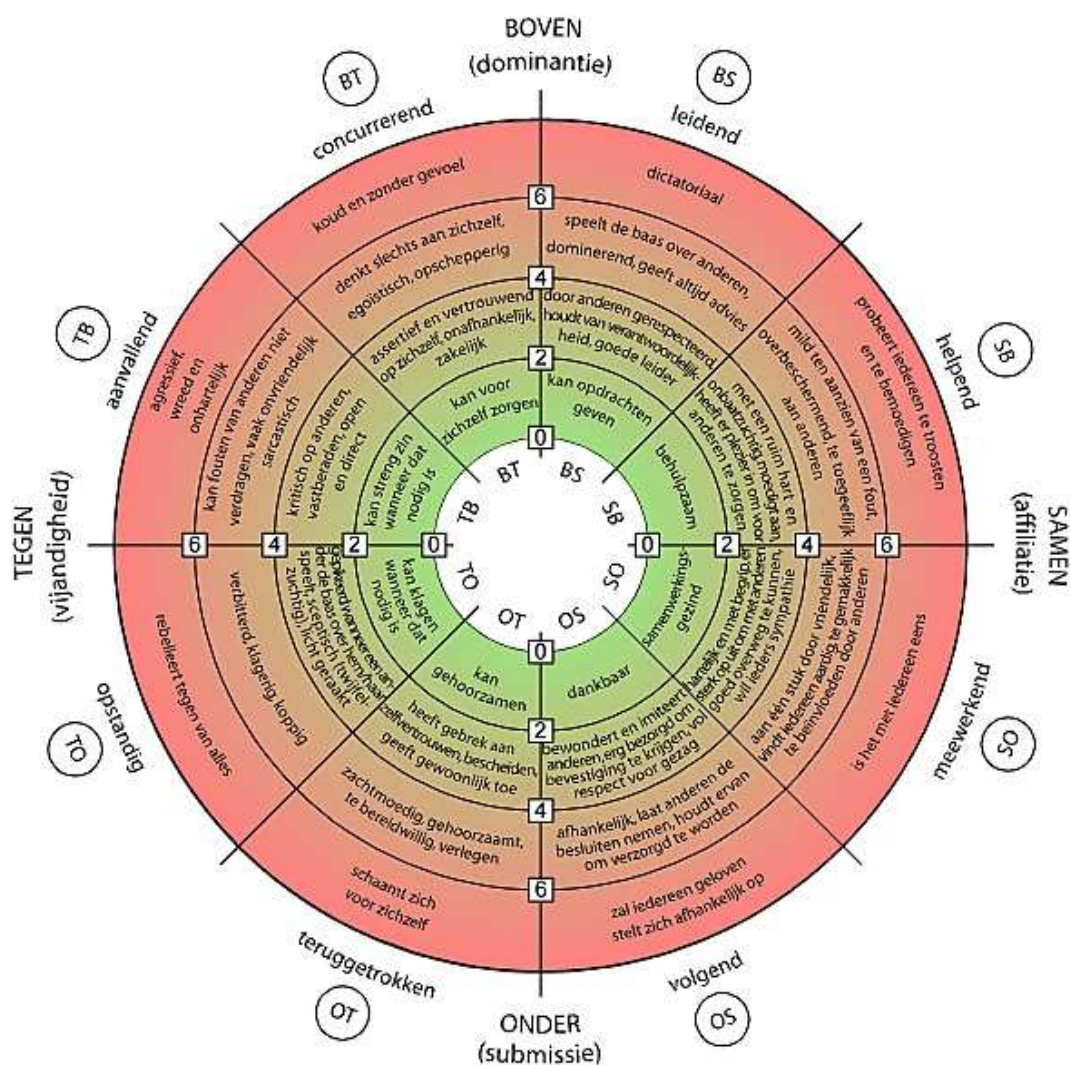
- Als er iets is voorgevallen waardoor spanning is ontstaan, bedenk dan meteen hoe je emotionele confrontaties kunt vermijden. Bijvoorbeeld direct na het eindsignaal naar de scheidsrechterskleedkamer of juist wat langer midden op het veld blijven tot het publiek weg is. Bespreek in de kleedkamer de wedstrijd na met je collega en ga daarna gezamenlijk naar het clubhuis.
- Zorg voor (zelf)reflectie: blik waar mogelijk terug, bespreek met personen die de wedstrijd hebben gezien de wedstrijd na.
- Blick terug op je goede en minder goede momenten en leer ervan! Praat altijd na met je collega in het kader van feedback en evaluatie.
- Vraag aan anderen hun mening als je denkt dat je er wellicht iets mee kunt.
- Overweeg of je na wilt praten met spelers en coaches. Bedenk dat je ze ooit nog eens tegenkomt.
- Maak een keuze hoe (in)formeel je je na de wedstrijd gedraagt in de omgang met spelers, begeleiding en publiek.
- Formuleer op basis van je ervaringen vóór- en tijdens de wedstrijd een doel voor je volgende wedstrijd.
- Zorg voor persoonlijke ondersteuning na de wedstrijd. Iemand aan wie je je verhaal kwijt kunt, een klankbord, aanspreekpunt o.i.d. (bijvoorbeeld een bevriende collega).
- Focus op de volgende wedstrijd.

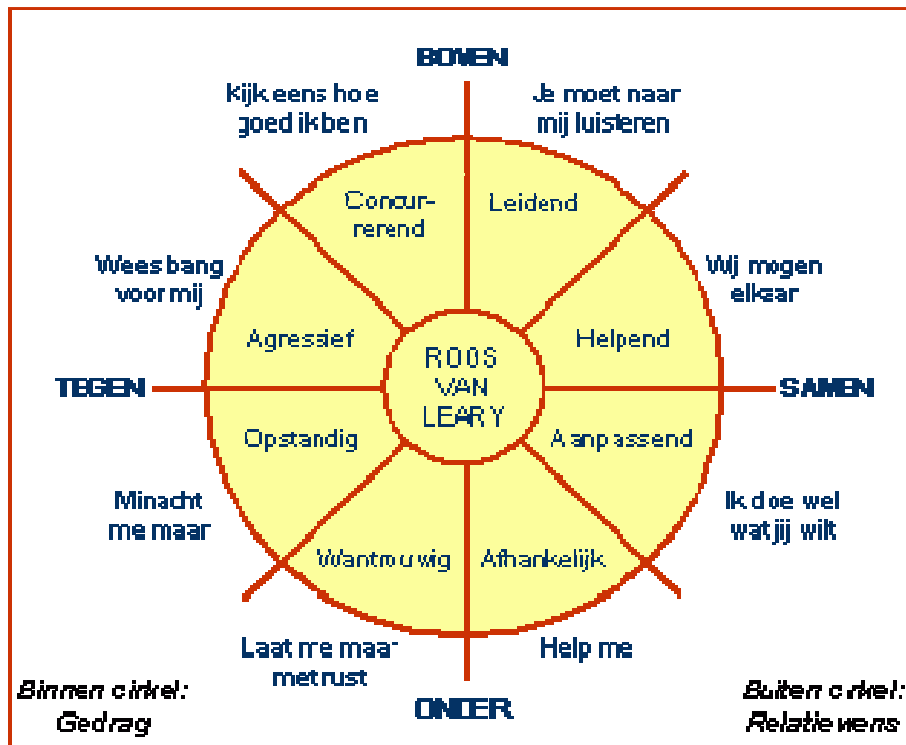


Weerbaarheid en beïnvloedingsfactoren

Aan het einde van deze workshop kun je op een juiste manier omgaan met weerbaarheid en beïnvloedingsfactoren.

Beïnvloedingsmodel:





Oefeningen:

Oefeningen aan de hand van praktijksituaties die ondermeer uit de competentiescan komen. Deze worden aan de hand van de Roos van Leary doorgenomen.

