

**СЕМИНАР  
УДРУЖЕЊА ОДБОЈКАШКИХ  
СУДИЈА СРБИЈЕ**

**9. ОКТОБАР 2015.**

Презентација је рађена на основу семинара ЦЕВ-а, одржаног 21-23. августа 2015. год у Брондбију (ДАНСКА).



## REFEREE REFRESHER SEMINAR 2015



# Психолошки аспекти суђења у модерној одбојци

*Анђелко Поповић*



- Садржај:
- 1. Представљање
- 2. Заузимање става на терену:
  - 2.1. Психолошко стање судије
  - 2.2. Психолошко стање тренера/играча
- 3. Психолошки аспекти који утичу на вођење утакмице
  - 3.1. Ментална снага
  - 3.2. Емоционална интелигенција
  - 3.3. Комуникација



## 1. Представљање



## 1. Представљање

- Сви знамо да судија мора задовољити многим захтевима и очекивањима.
- Типични захтеви: Судија мора обезбедити да;
  - - меч иде у правцу поштовања правила (и других регулатива),
  - - демонстрира ауторитет, веродостојност,
  - - спроводи вештину вође,
  - - балансира интерес конфликта учесника на фер начин.
- Такође знамо да судија треба и заслужује поштовање и стабилност
- Важни фактори који утичу да ли постижемо ове циљеве;
  - Одлично познавање правила игре (и других регулатива),
  - Психолошки аспекти,
  - Други (технички, физички, друштвени) аспекти.





## ○ 2. Заузимање става на терену:

### ● 2.1. Психолошко стање судије

- Судија је изложен следећим ситуацијама:
  - налази се у центру пажње и
  - између две линије фронта.
- Судија је под великим притиском:
  - Захтева тимова (поменуто већ горе),
  - Јавности,
  - (не заборавити) од самог себе,
  - (можда) делегата-контролора.
- И посебно за такмичења највишег нивоа:
  - Видео челенџ система који може помоћи судији, али исто тако и одмоћи јер може показати да и судија може да има лошу процену.





- **2.1. Психолошко стање судије**

- Позитиван гест, захвалност или поштовање повратне информације се ретко враћа судији. Судија се доживљава и обраћа му се у негативном контексту. Очигледно је да тимови очекују од судије да сваку утакмицу одсуди перфектно или бар на његовом нивоу.
- Чак и ако судија жели бити неутралан и објективан судија не може избећи негативан утицај емоција (нпр. изненађење, страх, љутњу) која се повећава за време утакмице, поготово због интеракције између чланова тимова и судије (нпр. дискусије, гестикулације и сл.)
- Судија мора да стално контролише интеракцију са тренерима и играчима.



- **2.2. Психолошко стање тренера/играча**




- **2.2. Психолошко стање тренера/играча**

- Тренери и играчи су под великим притиском, тако да су све њихове акције изложене емоцијама.
- За време меча, поготово тренери често имају осећај беспомоћност која долази из правца судија.
- Тренери и играчи имају тенденцију да буду пристрасни. Тренери имају одређене судије којима много више верују и подударају се са њиховим одлукама па тако могу (тренери) лакше да креирају наклоност судија од самог веровања.
- Само судије могу да прекину конфликт санкционисаног тренера или играча.
- Основно оружје тренера и играча је да судију стави под притисак.



## 2.2. Психолошко стање тренера/играча

- Тренери и играчи инстинктивно препознају судијске слабости, тако да они немилосрдно покушавају да их експлоатишу.
  - Тренери и играчи: увек покушавају да узму предност над судијама. Стога они тестирају судије. Ово понашање почиње још пре почетка меча.
  - Тренери и играчи: броје грешке и и константно покушавају да утичу на судије.
  - Играчи често користе судије да би прикрили њихове грешке (нпр. да ли је ударац у нападу био блок или аут?) или да мотивише самог себе.
- 
- A solid orange circle is located in the bottom right corner of the slide.

### ○ 3. Психолошки фактори који утичу на вођење утакмице

- 3.1. Ментална снага
- 3.2. Емотивна интелигенција
- 3.3. Комуникација
- 3.4. Оријентација ка правилима игре
- 3.5. Тимски рад



### 3.1.1 Ментална снага: Вештине

- Ментална снага подржава судије у природном ауторитету (=способност да утиче на друге, значи да они слушају) и то помаже судији да мајсторски савладају снажни ментални притисак.
- Суштинска знања која побољшавају менталну снагу су:
  - Мотивација, приврженост, оптимизам,
  - Самоповерење и самопоуздање (али не ароганција),
  - Стабилност и постојаност, мирноћа (чак и у кризним фазама за време меча),
  - Одлучност и храброст,
  - Осећај одговорности,
  - Фокус на концентрацију, са осећајем на велике поене



### 3.1.2 Ментална снага: Технике суђења

- Ментална снага може бити стечена, увежбана и побољшана коришћењем различитих метода менталног тренинга.
- Менталне технике (ритуал) – основна искуства су:
  - Ментална слика (ментална проба, позитивна слика),
  - Позитивне мисли и кратки разговор,
  - Технике дисања.
- Судије могу прихватити специјалне технике за:
  - Припрема пре меча
  - Превазилажење фазе менталне слабости,
  - Управљање стресом ( позитиван против негативног стреса).



## 3.2. Емотивна интелигенција





## 3.2. Емотивна интелигенција

- 3.2.1. Компоненте
- 3.2.2. Релевантност за судију
- 3.2.3. Специјалне вештине



### 3.2.1 Емотивна интелигенција: Компоненте

- - Емотивна интелигенција (емотивни количник, IQ).  
Генерално, емотивна интелигенција састоји се од персоналних личних способности:
  - - да схвати и контролише себе личним емоцијама,
  - - да покаже емпатију т.ј. да разуме емоцију других људи, да прихвати њихове тачке гледања, док се саосећа са њим,
  - - (и као резултат од горе наведених) да изгради позитиван однос са другим људима, који битно одређује степен поверења и поштовања међу људима
- (Постоји неколико врста тестова за мерење емотивне интелигенције)



### **3.2.2 Емотивна интелигенција: Релевантност за суђење**

- - За судије, емотивна интелигенција је битна за:
  - - одржавањем неутралности/објективности колико могу,
  - - контролу емоција пажљиво када досуђује грешку или изриче санкцију,
  - - читање тренера и играча (који се не могу нормално контролисати - рационално) прописно,
  - - креирање и одржавање стабилног радног окружења са свим учесницима за време меча,
  - - управљање сукобима на одговарајући начин.



### 3.2.3 Емотивна интелигенција: Специјалне вештине

- Емотивна интелигенција се састоји од многих личних црта и способности. Важне вештине за судију су:
  - Самодисциплина и самоконтрола,
  - Аутентичност,
  - Спремност и способност да ради у истом тиму,
  - Отвореност, осетљивост и прилагодљивост,
  - Осећај правде, објективност, доследност, предвидљивост,
  - Способност за договор са решењем сукоба,
  - Комуникационе вештине.



- **3.3. Комуникација**
- 3.3.1 Значај за судије
- 3.3.2 Вештине
- 3.3.3 Говор тела



### 3.3. Комуникација



### 3.3.1 Комуникација: Значај за суђење

- - Комуникација је основни елемент вођења утакмице. То је уграђено у све битне интерактивне-међусобне комуникације између судија и других учесника у мечу.
- - Судијска комуникација подразумева:
  - - намерно и свесну размену порука са учесницима (вербално и не вербално),
  - - прећутна порука и (углавном) несвесно саопштава кроз судијско понашање, појављивање или говор тела (нико не може а да не комуницира).



### **3.3.1 Комуникација: Значај за суђење**

- Неприкладно или погрешна порука може лако довести до иритације, конфликта и губитка ауторитета.
- Неразумевање одређене поруке може бити узрок проблема између пошиљаоца и примаоца поруке.
- Не коректна интерпретација (читање) од стране примаоца ствара негативне емоционалне факторе.





### 3.3.2 Комуникација: Вештине

- Неке вештине у погледу емотивних и аспеката односа могу произвести позитивну и успешну комуникацију пре, за време и после меча.
- Судије треба да избегавају нека понашања која могу изазвати дебате о судијском интегритету, независности, објективности или поштењу.
- Судија треба да комуницира са великим нивоом свести. Порука коју судија шаље мора бити кратка, једноставна и прецизна. Такође, јасно коме је упућена.
- Судије треба да избегавају комуникацију са публиком.
- Судије треба да слушају пажљиво и отвореног ума.



### 3.3.2 Комуникација: Вештине

- Провокације, претње и агресија ометају успешну комуникацију. Судије треба да сачувају мирноћу, поштовање и професионалност.
- Прикладна не вербална комуникација (гласовна модулација, додатни изрази лица или гестикулација) могу помоћи пријему за боље разумевање вербалне комуникације.
- Посебно када дају санкције и опомене, судија треба да делује објективно и транспарентно, избегавајући дискусију.



### 3.3.3 Комуникација: Говор тела



### **3.3.3 Комуникација: Говор тела**

- Судијски говор тела је значајан део његове комуникације – много више него вербална комуникација.
- Говор тела судије разоткрива њихову личност, менталну снагу и да ли он/она имају суштински квалитет вође (да ли имају контролу или не).



### 3.3.3 Комуникација: Говор тела

- -Израз лица (делимичан осмех) и гестови могу бити коришћени штедљиво и само на неутралан начин. Они треба да ураде директно и сваки пут пренети чисту поруку са конкретног партнера у комуникацији. Негативни сигнали, (као нпр. показивање прстом) треба избегавати.
- -Израз лица и гестови се понекад користе за смирење других учесника на мечу у тешким или емотивним ситуацијама, као што су:
  - - показивање разумевања,
  - - за давање мањих дисциплинских опомена,
  - - за разјашњење одлука.



### 3.3.3 Комуникација: Говор тела

- -И први и други судија треба да:
  - Ураде чисто (не театрално), стандардно (не приватно) показују ручне сигнале, при томе избегавајући коментарисање акција (посебно грешака).
- Посебно први судија треба да:
  - Стоји усправно и држи руке на столици или стубу од мреже, контролише свој говор тела такође за време тај аута и сетова (нпр. стоји на столици и гледа, јер се боље види него седећи).
- Други судија посебно треба да обрати пажњу на:
  - Ради промишљене, ефикасне и правовремене покрете,
  - Сачувати физичку дистанцу у односу на тренере и играче.



## 4. Закључак

- Постоји много психолошких аспеката на високом нивоу суђења.
- Савладавање психолошких услова је један од основних изазова за судије високог нивоа.
- Судија вишег нивоа мора разумети важност психолошких утицаја.
- Учење да се бави психолошким утицајима треба да буде део едукационог процеса за постајање судије високог нивоа.
- Правила игре и инструкције обавезујуће за све судијске одлуке и акције.

***ЖЕЛИМ ВАМ УСПЕШАН РАД  
И КВАЛИТЕТАН ПОСАО У  
ПРЕДСТОЈЕЋОЈ  
ТАКМИЧАРСКОЈ СЕЗОНИ!***

***ХВАЛА НА ПАЖЊИ!***

