

ABC-ul conflictului

Cercul avansat de protecție

Scopul acestui articol este acela de a încuraja arbitrii să gândească pozitiv cu privire la cel mai bun loc în care să se plaseze atunci când disciplinează jucătorii. Deși este bine să se concentreze pe un contravenient pe parcursul unei perioade de avertisment, un arbitru ar trebui să-i supravegheze și pe ceilalți jucători. Se întâmplă foarte des ca, atunci când un arbitru se ocupă de un jucător, el să ignore orice altceva. Metoda ‘ABC-ul Conflictului’ oferă unele idei asupra modului în care arbitrul se poate poziționa mai bine, astfel încât să-și maximizeze observația și siguranța, fără să trebuiască să-și diminueze controlul și viziunea asupra **tuturor** jucătorilor (nu doar a contravenientului). Prin urmare, data viitoare când veți administra un avertisment public, sau un cartonaș galben/roșu, încercați să vă gândiți dacă nu cumva ar fi mai bine dacă ați sta într-o poziție diferită, în loc să rămâneți pe loc.

1. De vreme ce conflictul se materializează, și trebuie să vă adresați unui jucător, gândiți-vă la cea mai bună poziție din care puteți să vă ocupați de contravenient, astfel încât acesta să stea în fața dumneavoastră. Poziția dvs. ar trebui să fie astfel încât să vă permită să îi vedeți pe toți ceilalți jucători (sau majoritatea acestora), pe deasupra umărului contravenientului. Cu alte cuvinte, nu stați doar în mijlocul cercului de centru printre ceilalți jucători, pe cei mai mulți dintre care nu îi veți putea vedea în timp ce vă ocupați de contravenient.

2. În plus, contravenientul trebuie să se poziționeze între dvs. și cel mai apropiat Arbitru Asistent activ. Această maximizează vizibilitatea echipei de oficiere și controlul asupra zonei de conflict. De asemenea, permite Arbitrului Asistent să noteze numărul contravenientului, înscris pe spatele tricoului.

3. Încercați să vă mutați într-o poziție în care să stați cu spatele la una dintre liniile de margine din jurul terenului de joc. Acest lucru vă va da o viziune panoramică a restului jucătorilor, în timp ce vă ocupați de contravenient. Dacă o linie de margine este prea îndepărtată, mutați-vă într-o poziție în care să stați cu spatele la o zonă de pe teren care să aibă cel mai mic număr de jucători. În acest fel, puteți observa, măcar, majoritatea celorlalți jucători. Zona tehnică este un alt lucru pe care va trebui să-l observați! Prin urmare, nu vă plasați niciodată cu spatele la o zonă tehnică apropiată atunci când vă ocupați de un jucător.

4. Străduiți-vă să aveți o zonă goală de siguranță în spatele dvs. Există două motive pentru aceasta:

(a) Nu va trebui să vă îngrijorați că veți fi atacat sau bruscat din spate, pe nevăzute.

(b) Veți avea o zonă de retragere în cazul în care lucrurile scapă de sub control și trebuie să faceți câțiva pași înapoi.

5. Când ați ajuns în poziția dorită, asigurați-vă că lăsați o zonă de protecție între dvs. și contravenient. Această zonă este cunoscută sub numele de ‘spațiu personal’, și nu trebuie să fie invadată de jucători. Aceasta trebuie să fie de o distanță suficientă pentru a împiedica aplicarea unei lovituri de pumn. Cu alte cuvinte, ar trebui să fie la distanță de cel puțin un braț. Dacă îi permiteți unui jucător să invadeze acest spațiu, vă puneți în pericol propria siguranță, și vor apărea curând încercări de intimidare!

Cercul interior al arbitrului: Acum că ați ajuns în poziția optimă, gândiți-vă la ‘ABC-ul conflictului’ în momentul în care stați în centru, înconjurat de trei inele circulare largi (ca niște gogoși cu zahăr cu o gaură în mijloc!) Fiecare gogoasă este din ce în ce mai largă decât cealaltă, și toate înconjoară Arbitrul (vezi diagrama).

Cercul de 1 metru: Arbitrul stă în mijloc și este înconjurat de un inel larg de 1 metru. Aceasta este zona de protecție, unde nimeni nu trebuie să pătrundă și trebuie să se afle la distanță de cel puțin un braț față de contravenient.

Cercul de protecție de 2 metri: În jurul Cercului 1, există un inel larg cu o circumferință de 2 metri. Aceasta este zona în care trebuie poziționat contravenientul. Acesta nu trebuie să pătrundă în zona de protecție interioară (Cercul 1), deoarece acest lucru ar putea fi văzut ca o invadare a spațiului personal al Arbitrului, ci să se afle la o distanță suficientă pentru ca arbitrul să i se adreseze în mod politicos și fără a ridica vocea.

Cercul avansat de 3 metri: În jurul celor două inele interioare (1 și 2), există un alt inel cu o circumferință de 3 metri. Aceasta este zona avansată de excludere care se aplică TUTROR celorlalți jucători. Cu alte

cuvinte, atunci când pregătiți un avertisment sau eliminați un jucător, îndepărtați-i pe tot ceilalți care doresc să se implice – inclusiv căpitanul!

Pe scurt: „ABC-ul Conflictului” este un concept vizual simplu, la care vă puteți referi atunci când aveți în vedere cel mai bun loc în care să vă poziționați atunci când aveți de-a face cu un conflict major pe terenul de joc. Atunci când trebuie să acordați avertisment public, sau un cartonaș, nu uitați că îndatoririle și responsabilitățile dvs. se extind la toți ceilalți jucători, și nu doar la cel de care vă ocupați în acel moment. Nu puteți face acest lucru dacă vă întoarceți spatele la ei – decât dacă aveți ochi în spate!

Observație: „ABC-ul Conflictului” se referă la poziționarea arbitrilor atunci când acesta se ocupă de cazuri mai grave de indisciplină. Există multe alte niveluri mai scăzute de control arbitral (și, implicit, de poziționare) precum adresarea unui cuvânt cu voce joasă, în care poziționarea depinde de alți factori precum continuarea jocului, sau locația unei lovituri libere etc.

Această pagină include Arbitrajul de zece minute și Proba de 15 minute.

Arbitrajul de zece minute

Arbitrii ajustează modul în care controlează jocul, în funcție de modul în care meciul este jucat de către participanți. Pe măsură ce jucătorii se „încălzesc” în timpul perioadelor jocului, arbitrul va trebui să modifice sau să „regleze fin” modul în care jocul este oficiat. Acest lucru nu înseamnă a fi inconsecvent, ci a schimba nivelul de control în tandem cu jucătorii.

Consecvența constă în modul în care arbitrul reușește mereu să păstreze controlul, modelându-și autoritatea pentru a încuraja curgerea jocului. Pentru ca arbitrii să conducă un joc într-un mod flexibil și eficient, ei trebuie să varieze constant gradul de implicare, în funcție de fluctuația temperaturii jocului, și de rația de indulgență dacă jucătorilor.

În majoritatea jocurilor vor exista perioade în care echipele se vor afla în cea mai intensă stare de luptă (de exemplu, în urma unui punct de aprindere), când arbitrul trebuie să fie autoritar. Acest lucru se poate realiza prin aplicarea strictă a Legii de control (sau de recâștigare a controlului) asupra jocului; de exemplu:

- (a) Nu permiteți niciun avantaj și opriți jocul la orice fault.
- (b) Străduiți-vă mult mai mult să identificați și să vă apropiați de zonele de confruntare.
- (c) Avertizați jucătorii într-un mod mai deschis și public.
- (d) Disciplinați jucătorii în conformitate strictă cu Legile.
- (e) Ocupați-vă prompt de actele de neconformism.

Dimpotrivă, în timpul perioadelor mai puțin conflictuale, arbitrul poate relaxa controlul, fiind mai indulgent (de exemplu, prin aplicarea mai largă a clauzei avantajului, sau o atitudine mai deschisă și mai amabilă față de jucători), crescând astfel curgerea și plăcerea jocului pentru toți.

Un studiu al Universității din Cardiff, Țara Galilor, a dezvăluit că perioade importante de 10 minute în fiecare meci de fotbal; aceste perioade necesită, aproape întotdeauna, un control mai strict din parte arbitrului. Exemple în acest sens includ:

- primele 10 minute ale jocului;
- perioada de 10 minute imediat înainte și imediat după pauză, și
- ultimele zece minute ale jocului.

S-a constatat că o mare parte a problemelor au survenit în timpul acestor perioade. În plus, alte perioade variabile de zece minute (de exemplu, în urma unui incident, punctului de aprindere, sau marcării unui gol important) au fost identificate ca perioade abundente în confruntări și tulburări.

Prin analogie, imaginați-vă cum ar fi dacă ați călări un cal nărăvaș. Pentru a câștiga controlul inițial supra calului, călărețul se va concentra pe utilizarea abilităților sale de călărie, strângând în mod constant hățurile la cea mai mică dovadă de neascultare a calului. Odată ce calul “a înțeles mesajul”, călărețul poate slăbi hățurile, permițând atât calului cât și călărețului să se relaxeze. Dacă mai târziu, calul începe să nu mai asculte, călărețul poate strânge din nou hățurile o vreme, până când calul se va afla din nou sub control. Utilizarea acestei metode permite călărețului să îi demonstreze calului ceea ce poate și ce nu poate să facă fără a fi pedepsit! Același lucru se întâmplă și în cazul jucătorilor într-un meci de fotbal.

În general, arbitrii ajustează deja nivelul de control pe care îl folosesc într-un joc, însă acest lucru se întâmplă de obicei într-un mod aleatoriu. Metoda „Arbitrajului de zece minute” utilizată de către arbitrii de nivel de top este un mod mai structurat și mai conștient de dobândi controlul

inițial asupra unui joc atunci când trebuie, și de a ajusta nivelul de control incidentelor din timpul „punctului de aprindere”. Aceasta le permite arbitrilor să își maximizeze capacitatea concentrându-și resursele (fizice și mentale) asupra dobândirii controlului adecvat asupra jocului în acele perioade ale jocului identificate ca fiind mai dificile decât altele. Arbitrului îi este, apoi mai ușor să se relaxeze pentru a-și regenera resursele în timpul perioadelor mai calme ale jocului.

Atunci când un arbitru oficiază într-o echipă de trei sau patru persoane, există semnale pe care arbitrul le poate folosi pentru a le spune celorlalți oficiali când începe și se termină o perioadă de Arbitraj de Zece Minute.

Unele din aceste semnale pot include un braț întins în jos cu mâna făcută pumn, comunicându-le celorlalți oficiali că este necesar un control mai strict al jocului în următoarele zece minute, iar toți cei implicați trebuie să urmeze exemplul. Mai clar, Arbitrajul de Zece Minute implică toți oficialii meciului, și nu doar arbitrul principal. Este important ca toți oficialii meciului să urmeze exemplul Arbitrului. În zadar va strânge Arbitrul controlul unui joc, dacă unul dintre Asistenți va face opusul.

Un braț întins în jos cu degetele întinse îi poate anunța pe ceilalți oficiali că arbitrul a ajuns la finalul perioade de control strict a Arbitrajului de Zece Minute, și că acesta va oficia într-un mod mai relaxat și mai tolerant.

Arbitrarea unui meci în nouă segmente a câte zece minute permite segmentarea unui meci. De asemenea, oferă o perioadă bine definită în care toți oficialii cunosc nivelurile de control al meciului. Nu în ultimul rând, ea ușurează raportarea incidentelor în briefing-ul de după meci.

Încercați să vă divizați jocul în segmente de câte zece minute și observați modul în care acest lucru se reflectă în controlul pe care îl exercitați asupra meciului.

Proba de 15 minute.

John Tudor, atacant și golgheter experimentat al anilor 1970, jucând pentru Newcastle United, Coventry și Sheffield United spunea cândva: „Jucătorii vor să știe, în primul rând, la ce să se aștepte din parte arbitrilor.

Jucătorii vor începe un meci cu trei lucruri în gând:

- 1 - evaluarea opoziției;
- 2 - decizia privind modul de acțiune;
- 3 - testarea arbitrului."

Colin Waldron, căpitan al echipei Burnley în aceeași perioadă, spunea, la rândul său, că „cei mai mulți jucători încearcă, încă de la începutul jocului, să vadă dacă arbitrul este indulgent. Cu alte cuvinte, ei așteaptă ca arbitrul să-și stabilească propriul standard, și să orienteze jucătorii. Standardul propriu al arbitrului se stabilește de obicei în timpul primului sfert de oră."

Cât de isteți erau acei vechi jucători, să surprindă desfășurarea inițială a unui joc tipic fotbal, și rolul important pe care îl joacă arbitrul în doar câteva propoziții!

Nu are rost ca un arbitru să-și stabilească „propriul standard” în cel de-al 60-lea minut al unui joc, atunci când aproape toată apa a trecut pe sub pod, iar fluxul agresiunii începe să se umfle. Momentul pentru a-ți „planifica jocul” se află în prima parte a fiecărui joc! Stabiliți-vă standardele în mod treptat, parcurgând prima dată toate preliminariile meciului la timpul potrivit și într-un mod corespunzător. Atunci când fluierați începutul fiecărui meci, gândiți-vă la cele trei lucruri din mintea jucătorilor, amintite de Tudor. În primul și în primul rând, amintiți-vă că primul lucru pe care îl vor face jucătorii va fi să îl testeze pe arbitru.”

Simpla conștientizare a acestui lucru vă va aminti de nevoia de a le arăta jucătorilor dacă sunteți (în cuvintele lui Tudor) “indulgent” sau nu.

După cum ne amintește Waldron, „Standardul propriu al arbitrului se stabilește de obicei în timpul primului sfert de oră.", așa că aveți un timp limitat în care fie vă impuneți, fie nu!

În primele 15 minute, fiți energic și alert; aplicați Legile mai strict, fiți pe fază; fiți peste tot, chiar dacă nu este nevoie! Ar trebui să vorbiți cu antrenorii și cu jucătorii; să le dați instrucțiuni; să le spuneți să execute aruncarea din locul potrivit; să vă evidențiați interacțiunea cu asistenții, să fluierați mai mult decât ați face-o în mod normal, să conduceți toate loviturile libere dacă puteți, ajungând acolo! Pe scurt, începeți în forță, și mențineți la acest nivel primele 15 minute. Nu lăsați jucătorii să stabilească standardele, ci stabiliți-le dumneavoastră.

În cel de-al 16-lea minut puteți începe să relaxați arbitrajul, meciul fiind, să sperăm, unul suficient de echilibrat. Până în acest moment le-ați arătat jucătorilor la ce se să aștepte din partea dvs.!

Acum întrebați-vă , „Oare jucătorii mă cred indulgent?” Răspunsul trebuie să fie un „nu” clar. Să vă puneți această întrebare în minutul 30, 40 sau 50 va fi inutil, deoarece jucătorii vor fi aflat deja răspunsul, și acesta va fi destul de clar pentru toată lumea.

Până în acest moment, trebuie să fi înțeles metodologia “Probei de 15 Minute”: începeți în forță, arătați-le jucătorilor tot ceea puteți face înainte ca aceștia să înceapă să negocieze cu dvs. În primele 15 minute, nu coborâi ștafeta. Negocierea poate veni mai târziu, atunci când jucătorii vor fi aflat cine este șeful, și cine va lua deciziile finale!

În fine, nu așteptați până în cel de-al 15-lea minut pentru relaxa controlul, ci folosiți ultimele 5 minute (10-15) pentru a diminua treptat strictețea controlului, astfel încât atunci când va sosi cel de-al 16-lea minut, jucătorii nu se vor întreba de ce arbitrul s-a „înmuia” subit!

Treimea porții¹

Haideți să cugetăm asupra următoarelor trei întrebări.

1. Care este cel mai rău lucru care i se poate întâmpla unui jucător?
2. Care este cel mai periculos lucru pe terenul de joc?
3. Cum poate un arbitru să mai trăiască cu sine însuși dacă, în urma ne-efectuării unei inspecții amănunțite a terenului, se întâmplă cele mai rele lucruri?

Răspunsurile complete sunt următoarele:

1. Jucătorul poate muri.
2. Barele porții pot ucide.
3. Cu mare greutate!

Haideți să ne imaginăm următorul scenariu (nu atât de rar pe cât ați putea crede).

¹ Joc de cuvinte intraductibil: „the Holy Trinity” (Sfânta Treime) / „the goalie trinity” (treimea porții) – n.t.

Un tată, care îl privește cu mândrie pe tânărul său fiu asumându-și rolul de portar pentru echipa satului, vede cum, deodată lumea lui se năruie fiindcă bara transversală tocmai i-a zdrobit capul fiului său.

DVS. sunteți arbitru.

DVS aveți responsabilitatea de a inspecta în amănunt terenul de joc și porțile.

DVS. va trebui să-l priviți pe acest în ochi!

Treimea porții

"În numele tatălui, al fiului, și al stâlpului porții²."

Ar putea suna amuzant.

Nu asta este intenția.

A fost scris pentru a vi-l aminti.

Data viitoare când veți intra pe terenul de joc ca arbitru, rotiți-vă privirea de la stânga la dreapta de-a lungul barelor porții pe măsură ce vă apropiați de fiecare dintre ele, și gândiți-vă astfel:

Bara verticală stângă este *tatăl*.

Bara transversală este *fiul*, care a murit.

Bara verticală dreaptă este '*stâlpul porții*'.

"În numele tatălui, al fiului, și al stâlpului porții."

Aceasta vă va ajuta să vă amintiți de responsabilitățile DVS. ca arbitru.

Jucătorii continuă să fie uciși de barele transversale care le cad în cap – arbitru va trebui, prin urmare, să nu compromită nicicând siguranța jucătorilor în ceea ce privește structura porților. De asemenea, ei nu trebuie să aprobe reparații care nu sunt 100% sigure. Dacă există îndoieli cu privire la caracterul adecvat și siguranța unei bare transversale reparate sau înlocuite, arbitru **TREBUIE** să anuleze meciul. Banda adezivă, funiile și cablurile sunt lucruri minunate, însă ele nu vor putea să susțină greutatea barei transversale sau să reziste unui șut puternic. Priponii șubrezi, slabi

² Joc de cuvinte intraductibil în limba română; „goalie post” (stâlpul porții) se aseamănă cu „holy ghost” (sfântul duh) – n.t.

de ancorare care, chipurile, asigură porțile portabile, reprezintă de asemenea un mare pericol, ducând de foarte multe ori la destrămarea și prăbușirea întregi porți, cauzând leziuni grave (uneori fatale) craniilor jucătorilor.

"Lumea lui se năruie fiindcă bara transversală tocmai i-a zdrobit capul fiului său."

Mai jos, se află cel mai important paragraf din Legile Fotbalului Asociat. El se găsește la finalul Legii 1.

"Porțile trebuie ancorate într-un mod sigur de pământ. Porțile portabile se vor utiliza doar dacă întrunesc această cerință."

Deci, de fiecare dată când veți mai oficia într-un meci;

Gândiți-vă la **Treimea Porții**.

Gândiți-vă la **cum** v-ați simți dacă ar fi vorba despre **fiul dumneavoastră**.

Gândiți-vă să **testați efectiv barele porții**, în loc să le ignorați.

Nu compromiteți niciodată siguranța jucătorilor în ceea ce privește structura porților.

Nu permiteți sub nicio formă reparații nesatisfăcătoare în jocul dvs., *sau în jocul oricui altcuiva*.

Nu vă puneți niciodată în această poziție.

Treimea porții

"În numele tatălui, al fiului, și al stâlpului porții."

S-ar putea să vă facă să râdeți sau ar putea să salveze o viață. Țineți minte. Întotdeauna.

Sfaturi legate de interviu.

Felicitări – tocmai ați fost ales în vederea unui interviu de promovare, în urma recunoașterii performanței dvs. practice excelente. Ce-a fost mai greu a trecut, acum este timpul să vă pregătiți pentru interviu.

S-ar putea să vă simțiți emoționat înaintea interviului. Acestea nu sunt nici ușoare, nici naturale, și ați putea întâlni oameni necunoscuți în împrejurări nefamiliare, pentru a vă vinde abilitățile în ceea ce ar putea fi o situație competitivă. Totuși, cu o bună pregătire și practică este posibil să vă descurcați bine și să puneți în valoare abilitățile și experiența. Amintiți-vă că Juriul vrea ca dvs. să vă treceți cu succes de interviu.

Citate:

„Interviurile pot fi câștigate sau pierdute în primele momente ale întâlnirii. Nu doar cuvintele contează, ci și încrederea în sine, interesul și entuziasmul.”

„Singurul de care trebuie să vă temeți este teama însăși”

‘Orice intervievator vă va spune că cel mai frecvent motiv pentru care oamenii dau greș în interviuri este faptul că nu s-au pregătit suficient.’

Pregătire:

Ați depășit primul obstacol, ați fost selectat pentru interviu – aceasta este șansa dvs. de a convinge Juriul că sunteți pregătit pentru promovare. Câteva lucruri de care să țineți seama sunt:

Organizare:

În mod normal, veți avea câteva zile înainte de interviu pentru a vă organiza. Valorificați acest timp în mod profitabil, informându-vă și pregătindu-vă. Acest lucru vă va ajuta să reduceți stresul și va preveni blocajele din timpul interviului. Un arbitru care arată și se comportă ca un arbitru are mai multe șanse să impresioneze juriul, cu o atitudine profesionistă și pozitivă. Interviurile pot fi o experiență deosebit de stresantă, însă juriul se așteaptă la o doză mare de stres din partea candidaților și vor fi toleranți la aceasta.

Asigurați-vă că știți:

În ce clădire și în ce sală are loc interviul.

Unde puteți parca, sau locația celei mai apropiate stație

Cum veți ajunge acolo și cât va dura călătoria

Ora și durata exactă a interviului

Pregătiți-vă:

Prima impresie contează. Nu trebuie să purtați haine noi sau scumpe, însă sfatul meu ar fi să purtați un costum închis la culoare, o cămașă albă apretată și o cravată neutră.

În nici un caz nu purtați blazere sau insigne

Evitați orice obiect de îmbrăcăminte prea strâmt

(În cazul femeilor) Alegeți o rochie sau fustă care să nu fie mai scurtă de cinci centimetri deasupra genunchiului

Cămașă/Bluză albă (cumpărați una nouă dacă este necesar)

Cravată neutră (nu una comică)

Asigurați-vă că aveți timp să vă lustruiți pantofii. Ținuta îngrijită arată că ați făcut unele eforturi – este ca o a doua natură. Faptul că arătați bine vă va face să vă simțiți bine, iar acest lucru vă va spori încrederea în sine.

Informații:

Ar fi înțelept să pregătiți cu grijă și să repetați:

O versiune în 60 de secunde a carierei dvs.

Motivele pentru care ar trebui să fiți acceptat în locul altor candidați (ce aveți de oferit?).

Contactați unul sau doi arbitri care au reușit să obțină promovarea în anul precedent și întrebați-i ce fel de întrebări li s-au adresat în timpul interviurilor

Întrebările relevante pe care ați vrea să le adresați juriului. Se consideră o lipsă de interes din partea candidaților atunci când aceștia răspund Nu atunci când sunt întrebați dacă au întrebări.

INTERVIUL:

Nu ajungeți târziu la interviu, cu vreo 20 minute mai devreme este acceptabil pentru juriu și pentru dumneavoastră pentru a vă calma emoțiile. Nu intrați la interviu gândindu-vă la Mersul trenurilor sau la contorul din parcare (încă 20 min), nu vă îngrijorați.

Încercați să vă relaxați și să comportați în mod natural. Respirați încet și profund înainte de a intra.

Ascultați cu atenție întrebările – nu vă agățați de un singur cuvânt, presupunând că știți ce așteaptă juriul. Amintiți-vă să răspundeți la întrebarea care vă este adresată, vi se amintește că vor exista, de obicei, indicii în întrebare.

Dacă credeți că întrebarea v-a mai fost adresată o dată, atunci probabil că nu ați răspuns corect.

Este foarte important să dați exemple specifice – fără palavre inutile.

Nu vă temeți să vă recunoașteți greșelile, dar asigurați-vă că puteți arăta că ați învățat din experiență sau că ați reușit să întoarceți lucrurile în avantajul dvs.

Nu vă temeți de tăcere. Uneori veți avea nevoie de câteva secunde pentru a vă gândi răspunsurile înainte de a da replica.

În fine, amintiți-vă că acesta nu este momentul potrivit pentru a fi modest – trebuie să vă vindeți și să vă evidențiați realizările.

Utilizați interviul pentru a vă VINDE, nu exagerați, ci asigurați-vă că juriul este conștient de abilitățile și entuziasmul dvs.; mai presus de toate fiți natural.

Atunci când intrați, zâmbiți și strângeți mâinile membrilor juriului cu încredere – așteptați să vi se spună să vă așezați înainte de a vă asuma o poziție confortabilă, fără a vă încovoia înainte.

Țineți mâinile încrucișate pe genunchi și nu bateți din degete sau din picioare, nici nu stați cu brațele încrucișate. Nu vă temeți să vă folosiți de mâini pentru a scoate în evidență anumite idei, dar nu fiți dirijor.

Nu fiți zgomotos și nu râdeți nervos – păstrați o atitudine calmă, demnă, nu e momentul pentru umor/glume. Zâmbiți, arătați interesat și mențineți contactul ocular cu toți membrii juriului, nu doar cu cel care vă adresează întrebările (80/20%).

Nu fiți „preșul de la ușă”, dar nici nu încercați să dominați.

Fiți prietenos dar nu familiar.

Vorbire – evitați răspunsurile de tip da sau nu, în general pe cele dintr-un singur cuvânt. Urmăriți limbajul corpului intervievatorului, acesta vă poate spune dacă trebuie să detaliați sau să tăceți.

Pregătiți-vă să vă expuneți părerea – va fi nevoie de ea.

Atunci când vi se adresează întrebări, asigurați-vă că răspundeți la ele.

Dați cât se poate de multe informații relevante pentru fiecare întrebare – însă nu fiți excesiv, sau prea superficial.

Fiți sincer. Minciunile și exagerările vor ieși la lumină, în cele din urmă. Totuși, nu fiți chiar atât de sincer încât să pierdeți postul.

Dacă nu sunteți întrebat despre ceva care pare relevant și important pentru dvs., asigurați-vă că veți găsi ocazia pentru a spune ceea ce doriți să spuneți.

Și dacă vi se pune o întrebare la care nu puteți răspunde? Acest lucru nu ar trebui să se întâmple; încrederea și cercetarea dvs. ar trebui să asigure că acest lucru nu se va întâmpla. Îndoiala vă poate cauza probleme, fiți pozitiv, pe teren dvs. luați deciziile – lăsați juriul să ia o decizie.
În cele din urmă

Arătați un fel de entuziasm sau emoție; dacă chiar vă doriți să fiți selectat, prea mulți candidați vor ieși spunând același lucru „vă mulțumesc pentru că m-ați luat în considerare – abia aștept să aud vești de la dvs.”. Probabil că juriul a mai auzit asta de câteva ori.

De ce să nu spuneți:

‘Promovarea reprezintă o provocare pe care am așteptat-o, dacă îmi oferiți această ocazie, veți avea angajamentul meu total și entuziast’

Totuși, alegeți-vă propriile cuvinte. Cu alte cuvinte, cereți promovarea – o tehnică extraordinară pe care foarte puțin o folosesc. Majoritatea se grăbesc să plece și să scape cu un minim de cuvinte, un limbaj corpului inadecvat, lăsând o IMPRESIE PROASTĂ.

După interviu:

După ce s-a terminat, gândiți-vă o vreme la comportarea dvs. din timpul interviului – ce a fost bine/nu atât de bine.

Dacă nu ați reușit, țineți minte comentariile juriului și gândiți-vă cum ați putea să vă descurcați mai bine data viitoare.

Puteți de asemenea să discutați performanța dvs. cu Președintele juriului, însă fiți prompt, deoarece nu vă puteți aștepta ca intervievatorii să-și amintească performanța dvs. la câteva săptămâni după aceea.

Posibile arii de discuție:

Angajament

Aici veți fi întrebat despre disponibilitatea dvs.

Amintiți-vă că Juriul va ști, probabil, câte meciuri ați refuzat în ultimele sezoane. Nu încercați să găsiți scuze - este mai bine să spuneți că ați discutat situația cu Familia/Angajatorul dvs. și că nu vor mai fi probleme pe viitor. Aceasta arată că v-ați gândit la problemă și că vă angajați să avansați în cariera de Arbitraj. Ce puteți să ne spuneți despre disponibilitatea pentru meciurile de după-amiază din timpul săptămânii? – Nu vedeți problema, firma/angajatorii dvs. cunosc noile dvs. angajamente și sunt foarte deschiși.

Comunicare

Aici vi se vor adresa întrebări despre comunicarea dvs.

Amintiți-vă că Juriul va cunoaște, probabil, detaliile meciurilor pe carele-ați refuzat, pentru care nu ați închis datele, dacă v-ați ocupat de Corespondență în mod corect și în limita de timp prestabilită. Ei vor ști și cât de mult durează să răspundeți la corespondență. Din nou, nu găsiți scuze, fiți sincer și spuneți că ați învățat din experiență și oferiți un exemplu al modului în care intenționați să vă îmbunătățiți performanța.

Ce faceți dacă vi se strică mașina la 10 minute după ce ați pornit? Când îl contactați pe Arbitru/Asistent înaintea jocului, ce informații schimbați?

Cunoașterea Legilor Jocului

Aici vi se vor pune întrebări care vor verifica înțelegerea Legilor Jocului.

Membrii Juriului vor cunoaște Legile Jocului pe dinafară. Aveți grijă să nu pălăvrăgiți inutil - Citiți LOAF înainte de interviu. Se poate să vi se ceară părerea cu privire la o anumită Lege - fiți sincer – dacă aveți o opinie puternică față de una din Legi – exprimați acea opinie, dar pregătiți-vă să veniți în sprijinul acelei opinii cu un motiv și, eventual, cu o alternativă bine gândită.

Puteți fi întrebat cum v-ați comporta într-o anumită situație - aceasta are scopul de a verifica dacă înțelegeți Legea. Asigurați-vă că dați un răspuns complet, nu spuneți doar, de ex. „Aș acorda o lovitură liberă indirectă” – spuneți de ce – ați lua în considerare luarea unei decizii suplimentare, și dacă da, de ce? De ex. Ce înțelegeți prin „Simulare” –nu este suficient să spuneți că este o cădere intenționată în scopul obținerii unei lovituri libere. Explicați ce înțelegeți prin Lege, cum v-ați ocupa de situația respectivă. Ce ați face dacă un jucător este eliminat de pe teren, își schimbă tricoul și revine în Zona Tehnică? Ați observa? Ați anunțat Asistentul/cel de-al 4-lea Oficial?

Regulile Competiției

Aici se va examina cunoștințele legate de regulile Competiției.

Știți ce se cere la următorul Nivel?

Care sunt intervalele de raportare?

Există reguli speciale privind Siguranța etc.?

Trebuie să stabiliți legături cu Ofițerii de Siguranță/Securitate etc.? Dacă da, când?. Ce sperați să obțineți dacă vorbiți cu ei?

Ce întrebări credeți că trebuie ridicate pentru a asigura Siguranța dvs./jucătorilor?

Ce trebuie să includeți în procesul verbal dinaintea meciului? Se cere vreo pregătire suplimentară pentru meciuri? Dacă da, în ce credeți că trebuie să conștie? Ce fel de lucruri ar trebui raportate Competiției - când, și cum

Unde ajung rapoartele disciplinare?

În cazul unui Arbitru Asistent – ce ați face dacă Arbitrul v-ar cere să faceți ceva despre care știți că este Contrar Legii?

Cum ați aborda această situație, în calitate de arbitru? Ce măsuri ați lua?

Citiți întreaga corespondență legată de regulile Competiției?

Ați frecventat vreun seminar de pregătire/perfecționare? Ce ați învățat? V-a ajutat acesta la controlul asupra meciului?

Condiție fizică

Aici veți fi întrebat despre modul în care vă mențineți Condiția fizică

Știți ce se cere din partea Competiției?

Cum vă pregătiți pentru a) meci b) testele de condiție fizică etc.?

Cum vă controlați regimul alimentar? Ce părere aveți despre testele de condiție fizică? Aveți un plan de antrenament?

Cunoașterea și Opiniile despre Oficialii de rang înalt – Planificare, Pregătire

Pe care din Arbitrii de rang înalt îi cunoașteți? Care este părerea dvs. despre performanța lor?

Care considerați că sunt punctele lor forte/slabe?

Cum credeți că se pregătesc ei pentru meciuri?

Credeți că elaborează o Strategie de meci?

Ce știți despre strategiile folosite?

Ați auzit despre arbitrajul de 10 minute? Ce credeți că înseamnă acesta? Ce părere aveți despre acest tip de Arbitraj? Ce credeți despre oricare altă metodă folosită de Arbitrii de rang înalt?

Care credeți că sunt principalele calități pe care le au Arbitrii de rang înalt?

Inițiativele FA

Aș fi extrem de surprins dacă juriul v-ar pune întrebări legate de Inițiativele FA, totuși, există această posibilitate și ar trebui să le cunoașteți. Pregătirea Avansată (Pregătirea În Serviciu), Numirea Managerilor Regional – știți cine este Managerul dvs. Regional?

Ce părere aveți despre introducerea Managerilor Regionali? Le înțelegeți rolul?

FAMOA - ce știți despre aceasta? Credeți că este o idee bună?

Introducerea Schemelor de Mentorat. Aveți un Mentor? V-a ajutat? Dacă da, în ce fel?

Schimbări aduse sistemului Ligii Contributoare.

Schimbări aduse sistemului Ligii Panel

Egalitatea de Oportunități pentru toți.

Rezumat

Notele de mai sus sunt un exemplu a ariilor despre care vi se pot pune întrebări. Ele sunt menite a fi un ghid, însă nu o listă exhaustivă a ariilor din care vi se pot pune întrebări. Se poate foarte bine să vă confrunțați cu întrebări legate de alte arii!

Amintiți-vă că Juriul ar trebui să cunoască deja că abilitatea dvs. pe teren. Ceea ce caută ei este un oficial sigur pe sine, bine pregătit, organizat care să poată aborda orice problemă într-un mod calm și sigur. Ei vor dori să fiți proactiv și capabil de a vă fundamenta deciziile/răspunsurile cu motive bine gândite.

Mult succes tuturor.....

Scara învățării

Scara învățării descrie pașii care trebuie urmați la însușirea abilităților de arbitrare. Ea se poate aplica, practic, tuturor scenariilor de învățare. Este foarte important să se înțeleagă că nu există perfecțiune. Un arbitru care este mulțumit crezând că știe tot se află într-un mare pericol de a se complăcea, și va trece pe pilotul automat; așa este natura umană. Sfaturi pentru arbitrii Nr. 5 vă va spune ce trebuie să faceți pentru a împiedica această situație, și de ce.

S-a întâmplat vreodată să mergeți cu mașina, și apoi să nu vă mai amintiți nimic din această călătorie? Semaforul era oprit pe culoarea roșie? Era cineva pe trecerea de pietoni? Mai erau alte mașini care se apropiau de sensul giratoriu?

Nu vă faceți griji; este normal. Ca un șofer competent ce sunteți, mintea dvs. intră într-o stare numită „Competență Inconștientă”. Cu alte cuvinte, ați făcut tot ce trebuia să faceți dar nu vă puteți aminti ce ați făcut. Semafoarele erau pe culoarea verde (dacă ar fi fost pe roșu, v-ați fi oprit). Nu erau pietoni pe trecere, și nu erau mașini care se apropiau de sensul giratoriu în același timp ca și dvs.

S-a întâmplat vreodată să mergeți cu mașina, și apoi să nu vă mai amintiți nimic din această călătorie?

„Scara învățării” are patru trepte, sau etape:

Etapa 1: Incompetența Inconștientă: *(Nu știm ce nu știm).*

Un nou arbitru care învață Legile Jocului în sala de clasă, nu poate oficia în cadrul unui joc deoarece nu cunoaște Legile (este incompetent) și nu cunoaște cerințele (este inconștient de ceea ce se cere).

Etapa 2: Incompetența Conștientă: *(Când ne dăm seama că trebuie să învățăm ceva).*

Atunci când noul arbitru își începe primele meciuri, cunoștința sa se extinde, și trece la un nou nivel, cel al Incompetenței Conștiente. El

este vag conștient de ceea ce trebuie să facă, în ceea ce privește Legile, și știe că are opțiunea de a face ceva (este conștient); însă lipsa sa de experiență înseamnă că încă nu știe prea bine cum să aplice Legile (este incompetent).

Etapa 3: Competența Conștientă:

(Aceasta are loc atunci când învățăm cum să stăpânim o deprindere și trebuie încă să concentrăm tot timpul asupra ei).

După aproximativ un an, arbitru este conștient de limitările lui. El nu este încă fluent; și trebuie încă să se concentreze din greu pentru a lua deciziile corecte (conștient).

El realizează că are nevoie de a se perfecționa, și se străduiește să devină mai priceput (competent). El va trebui să-și re-evalueze performanțele în mod constant, și să învețe cât de mult, în mod continuu.

Etapa 4: Competența Conștientă: *(A face aceste lucruri fără a ne gândi la ele).*

În sfârșit, după mulți ani de învățare și practică, și după oficierea în cât de multe jocuri, arbitrajul devine ca o a doua natură (inconștient), iar un arbitru nu mai trebuie să se concentreze prea tare pe ceea ce face (competent). El a ajuns la cel mai înalt nivel, cel al Competenței Inconștiente.

Ei bine, ați putea să vă întrebați, ce legătură au toate acestea cu arbitrajul?

Gândiți-vă din nou la analogia cu șoferul de la începutul acestui sfat. Dacă nu vă puteți aminti ce ați făcut în timpul unui meci, atunci înseamnă că ați trecut pe pilotul automat. Și în aceste situații sunteți cel mai vulnerabil ca arbitru. Nu vă faceți griji; este natural ca o persoană competentă să cadă în această capcană.

Întrebare: Deci, cum poate un arbitru competent și sigur pe sine să împiedice acest lucru?

Răspuns 1: Apreciind modul în care „Scara învățării” i se aplică lui, și modul în care îi va afecta performanța.

Răspuns 2: Fluctuând mereu între Etapa 3: Competența Conștientă și Etapa 4: Competența Inconștientă:

„Scara învățării” (începe cu Etapa 1).

Etapa 4: Competența Inconștientă:
FLUCTUAȚI ÎNTRE ETAPA 3 ȘI 4

Etapa 3: Competență Conștientă:

Etapa 2: Incompetență Conștientă:

Etapa 1: Incompetență Inconștientă:

Întrebare: Dar cum FLUCTUEAZĂ un arbitru între ETAPELE 3 și 4?

Răspuns: Re-citind constant Legile; actualizându-și cunoștințele privind ultimele dezvoltări; discutând meciurile cu colegii; încercând diferite metode; ascultându-i pe evaluatorii de meci; urmărind alți arbitri și utilizând cele mai bune practici etc. și apoi aplicându-le la meciul său.

Pe scurt, atunci când intervine autopilotul (Competența Inconștientă), este timpul ca acesta să fie oprit manual, și să începeți să vă gândiți la ceea ce faceți, și să vă puneți întrebări cu privire la aceasta (Competența Conștientă).

Amintiți-vă.

În primul rând, lăsați procentajele a ceea ce își amintesc oamenii de obicei să vă ajute să găsiți cea mai bună metodă pentru a vă aminti lucrurile.

95% din ceea ce îi învățați pe alții

80% din experiențele directe și personale

70% din ceea ce discutați cu alții

50% din ceea ce vedeți și auziți în același timp

30% din ceea ce vedeți

20% din ceea ce auziți

10% din ceea ce citiți

Nu fiți un arbitru cu cunoștințe limitate. Fiți un Arbitru cu cunoștințe nelimitate.

Descrierile de mai sus cât se poate de clare, așa că în loc să abordați acel 95% de la capătul superior al spectrului, haideți să examinăm câteva moduri în care se poate extinde și valorifica cel mai jos nivel de 10%.

Cu treizeci de minute înainte fiecărui meci, citiți un capitol din Legile Fotbalului Asociație. Atunci când oficiați în meciul următor, și când ocazia permite acest lucru, concentrați-vă în mod deosebit pe acea Lege, și explorați fiecare aspect al acelei Legi ca și cum ar fi singura Lege. După meci, alcătuiți o listă cu toate problemele, și modurile în care le-ați abordat. Căutați soluții, și adăugați-le la listă. Pe măsură ce lista crește, citiți-o și pe înaintea fiecărui meci.

Pe măsură ce trece timpul, eliminați de pe listă acele puncte de învățare care vi s-au fixat în creier. O dată cu creșterea listei, începeți să adăugați tehnici neincluse în legi și sfaturi care să acopere dirijarea jucătorilor pe teren, relațiile cu managerii clubului, condiția fizică, poziționarea etc.

În sfârșit, pentru a vă crește șansele la o promovare, haideți să ne uităm la capătul spectrului „Amintiți-vă”. Oamenii își amintesc „95% din ce i-au învățat pe alții”.

Este clar că a deveni un Instructor de Arbitri, un Evaluator de Arbitri sau un Mentor de Arbitri va crește și îmbunătăți enorm performanța dvs. ca Arbitru.

Nu fiți un arbitru cu cunoștințe limitate.
Fiți un Arbitru cu cunoștințe nelimitate.

Poziții perceptuale.

"Gândiți-vă la incidentul penibil prin ochii și urechile celorlalți; și veți găsi curând metode mai bune de a vă descurca în împrejurări similare. Etapele sunt ușoare."

Ați avut vreodată de-a face cu un jucător dificil, și v-ați întrebat cum ați fi putut proceda mai bine? Acest sfat vă va ajuta să priviți un incident din puncte de vedere diferite. Acesta ar trebui să vă ajute să găsiți unele modalități de a rezolva situații similare viitoare într-un mod mult mai bun.

Gândiți-vă în considerare o singură situație dificilă în care v-ați aflat recent, privind-o din trei perspective diferite:

(1) A dvs. (Arbitrul).

(2) A jucătorului.

(3) A unui observator (poate un Evaluator, antrenor sau spectator).

Acestea se numesc Poziții Perceptuale. Atunci când examinați pozițiile perceptuale, veți începe să dezvoltați o abilitate de a trăi interacțiunea într-un nou fel.

Veți învăța să vedeți și să auziți, și să simțiți relația prin ochii și urechile și emoțiile jucătorului. Veți dezvolta, de asemenea, abilitatea de a explora relația prin ochii și urechile unui observator neutru (o muscă pe perete, o cameră video ascunsă, un spectator etc.).

Atunci când adăugați aceste noi dimensiuni auto-evaluării dvs. prezente, veți învăța noi moduri de a vă comporta care vă vor îmbogăți și îmbunătăți relația cu fiecare dintre jucători. Acest lucru îl veți face punându-vă în locul lor, și întrebându-vă cum v-ați fi simțit în aceeași situație comportamentală?

Dezvoltarea Pozițiilor Perceptuale:

Etapa 1 din 6: Istoria:

Pe măsură ce vă gândiți la o situație dificilă, veți începe să vă amintiți alte date când lucrurile nu au fost așa cum v-ați fi dorit. Reflectând la acestea, veți începe să vă amintiți interacțiunea (istoria) cu mai multe detalii.

Etapa 2 din 6: Prin proprii ochi:

În primul rând, vedeți experiența prin proprii dvs. ochi, devenind conștient de problemele pe care vi le-a cauzat jucătorul. Auziți experiența prin propriile urechi, ascultând ceea ce spune jucătorul, ceea ce spuneți dvs. cu voce tare, și ceea ce vă spuneți în gând în acel moment. Retrăiți ce înseamnă să fiți în preajma acestui jucător, ce vă inspiră jucătorul, comportamentul dvs., precum și stinghereala interacțiunii. Apoi opriți interacțiunea și observați ce ați învățat despre propria persoană. Astfel, puteți percepe moduri mai bune de a face față situației, precum; controlarea (sau ascunderea) emoțiilor; o mai bună poziționare; modalități de a fi mai puternic sau mai politicoș, și de a da instrucțiuni mai clare pentru cel ce ascultă etc.

Etapa 3 din 6: Prin ochii jucătorului:

Vedeți experiența prin ochii jucătorului, conștientizând felul în care acesta vă percepe. Auziți experiența prin urechile jucătorului, ascultând ceea ce spuneți. Simțiți ce înseamnă să fiți acel jucător, cum vă percepeți pe dvs. din acea perspectivă. Apoi opriți interacțiunea și observați ce ați învățat despre propria persoană și despre jucător. Astfel, vă puteți imagina ce a gândit jucătorul despre dvs., în timp ce interacționați cu el. Ar fi decurs mai bine dacă ați fi fost mai calm; sau dacă ați fi folosit alte cuvinte; sau poate dacă ați făcut uz de mai multă autoritate; sau dacă ați fi fost mai prietenos sau mai politicoși etc.? Chiar trebuia să îl faceți să se simtă prost? Acestea sunt întrebările văzute din perspectiva jucătorului. Data viitoare când are loc acest incident, ar trebui să puteți să vă temperați abordarea astfel încât să eliminați acele lucruri care au mers prost prima oară.

Etapa 4 din 6: Prin ochii unui observator:

Vedeți experiența prin ochii unui observator care ar putea fi neutru. Ascultați cum Arbitrul și jucătorul vorbesc unul cu celălalt. Conștientizați felul în care au interacționat într-un moment anterior din timpul meciului și observați orice tipare sau repetiții. Apoi opriți interacțiunea și percepeți ce ați învățat despre propria persoană (Arbitrul) și despre jucător. A existat o ciocnire între două caractere puternice? Cine a deținut controlul asupra situației? Incidentul a fost rezolvat într-un mod satisfăcător? Cum au fost controlate sentimentele de furie? etc.

Etapa 5 din 6: Utilizarea noilor percepții în scopul îmbunătățirii:

Până în acest moment, veți fi adunat multe informații suplimentare de la propria persoană (Arbitru), de la jucător, și de la observator. Reflectând asupra acestor informații, gândiți-vă la ceea ce ați putea să spuneți sau să faceți în mod diferit pentru a vă îmbunătăți interacțiunea și valorile, permițându-vă să duceți această interfață la un nivel diferit, cu mai mult succes. Aceasta ar putea fi o schimbare foarte mică, sau una semnificativă, în ceea ce privește controlul asupra incidentelor viitoare. S-ar putea ca doar un aspect, sau mai multe să trebuie dezvoltate. Unele din lucrurile care trebuie luate în considerare ar putea fi o nouă postură sau gesturi mai prietenoase, deplasare înspre sau dinspre jucător, deplasarea astfel încât să fiți alături acesta sau în fața lui, schimbarea privirii, cuvinte diferite sau un nou ton al vocii, sau pur și simplu faptul de a-l percepe diferit pe jucător sau pe propria persoană.

Etapa 6 din 6: Testarea teoriei:

Acum imaginați-vă următoarea dată când vă veți afla într-o situație similară cu acest jucător, doar că acum aveți câteva tipuri noi de comportament pe care să le încercați. Pe măsură ce încercați aceste noi posibilități în mintea dvs., observați cum își schimbă jucătorul comportamentul. Și începeți să realizați că puteți utiliza aceste noi comportamente atunci când doriți, cu acest jucător, sau cu alți jucători din meciurile viitoare.

Data viitoare când veți avea probleme cu incident deosebit de stânjenitor, analizați-l, dezvoltând pozițiile perceptuale. Nu acceptați ca în următorul incident să vă comportați exact în același fel. Gândiți-vă la incident prin ochii și urechile altora; și veți găsi curând moduri mai bune de a fi stăpân pe situații similare. Etapele sunt simple:

Etapa 1: Istoria:

Etapa 2: Prin proprii ochi:

Etapa 3: Prin ochii jucătorului:

Etapa 4: Prin ochii unui observator:

Etapa 5: Utilizarea noilor percepții în scopul îmbunătățirii:

Etapa 6: Testarea teoriei:

Calea spre rezultat

"De ce a reacționat jucătorul așa cum a făcut-o? Acesta este genul de lucruri la care să vă gândiți."

Atunci când interacționăm cu jucătorii în timpul momentelor conflictuale, sau atunci când îi disciplinăm, ne grăbim adesea să îndeplinim direct „sarcina”, ceea ce duce deseori la eșec, sau control slab al situației. Acest lucru va afecta calea către rezultatul pe care doriți să îl obțineți. Dacă veți respecta pașii de mai jos, în loc să vă grăbiți fără să gândiți, vă veți îmbunătăți abilitățile și veți avea o structură pentru rezultatul pe care doriți să îl obțineți.

Pasul 1: Starea emoțională:

În primul rând, trebuie să vă conștientizați starea emoțională - sunteți într-o stare care va favoriza interacțiunile? Dacă sunteți tensionat și nervos, va fi greu să îi inspirați încredere jucătorului de care vă ocupați.

Verificați-vă propria stare înainte de a-l aborda pe jucător. Primul pas este, deci, a încerca să vă calmați. Odată ce ați reușit, puteți să treceți la Pasul 2 cu încredere.

Pasul 2: Construirea unui raport:

Apoi; construiți și mențineți un raport cu jucătorul. Puteți faceți acest lucru calmându-l, întrebându-l dacă se simte bine, ascultându-l, dându-i câteva secunde să-și verse năduful, zâmbind, și izolându-l de ceilalți jucători etc.

Pasul 3: Colectarea de informații:

După ce ați stabilit un raport, veți putea să colectați informații de o mai bună calitate care să vă permită să luați o decizie privind cel mai bun mod de a vă ocupa de acest jucător. Puteți face acest lucru hotărând care Lege a fost încălcată, și sancțiunea corespunzătoare; extrăgând informații de la jucător, punându-i întrebări (de exemplu, „ce ți-a spus oponentul ca să reacționezi astfel?”) și gândindu-vă la circumstanțele care au dus la acest incident, adică de ce a reacționat jucătorul așa cum a făcut-o? Acesta este genul de lucruri la care să vă gândiți (cel puțin o dată) înainte de a lua o decizie.

Pasul 4: Obiectiv (sau rezultat):

Odată ce v-ați rezolvat starea emoțională, ați creat un raport cu jucătorul, și ați colectat toate informațiile de care aveți nevoie, ar trebui să puteți ajunge la o concluzie corespunzătoare. De exemplu, acordați un avertisment public, sau un cartonaș roșu etc.

Aspectul important al celor 4 pași de mai sus este să apreciați că există o „Cale spre rezultat” structurată pe care să o urmați, înainte de a obține vreun rezultat.

Dacă **nu realizați** nicio mișcare spre un rezultat atunci când vă ocupați de un jucător (nu prea știți ce hotărâre să luați), gândiți-vă la stadiul la care ați ajuns, apoi luați-o de la început.

De exemplu, dacă nu știți cum să sancționați un jucător (nu puteți ajunge la un rezultat bine determinat la Pasul 4), mergeți înapoi și adunați mai multe informații (Pasul 3). Dacă nu credeți că l-ați calmat pe jucător îndeajuns încât să stabiliți un raport (Pasul 2), atunci îngrijiți-vă de

propria stare emoțională (Pasul 1). Cu cât sunteți mai calm, cu atât va fi mai calm jucătorul. Odată ce ați făcut acest lucru, puteți să urcați din nou „Calea spre rezultat” și spre Pasul final 4.

„Calea spre rezultat” este ușor de parcurs!

Pasul 1 Starea emoțională:

Pasul 2 Raport:

Pasul 3 Colectarea de informații:

Pasul 4 Rezultat:

Acordați-vă o notă din 10.

Nu este ușor să învățați și să controlați arta de a afișa un limbaj al corpului calm în timp ce încercați să rezolvați problemele. Ideea următoare constituie o metodă ușoară de auto-evaluare care îi poate ajuta pe Arbitri să învețe cum să rămână calmi în situații dificile.

Note de la 0 la 10.

În timpul unui joc, atunci când survine un incident serios (și acest lucru se întâmplă aproape întotdeauna) – pe măsură ce vă apropiați de locul incidentului, pregătit să vă ocupați de el, și înainte de a face orice altceva – spuneți-vă (în gând):

„Să văd cât pot să fiu de calm cât mă ocup de acest incident.”

După ce v-ați ocupat de incident, acordați-vă o notă de la 0 la 10, fie:

„Nu, m-am grăbit prea tare, m-am făcut de râs și le-am arătat jucătorilor că eram nesigur pe ceea ce făceam - nota =3”.

fie:

„Am abordat jucătorii într-un mod calm, nu m-am grăbit, i-am izolat pe jucători, m-am ocupat de ei într-un mod politicos, m-am asigurat că toți știau (odată ce am fluierat) că jocul nu va continua până ce nu voi fi dat semnalul, și am revenit calm în poziția de reîncepere etc. etc. nota = 9”

Faceți aceasta pe tot parcursul meciurilor următoare și apoi calculați media la finalul fiecărui meci.

De exemplu: Media generală a acestui meci = 6

Nu va trebui să faceți acest lucru decât preț de câteva meciuri și veți găsi că veți reacționa automat la conflicte într-un mod mult mai calm. Odată ce ați perfecționat această tehnică (astfel încât rezolvarea conflictelor să devină în mod automat mai puțin stresantă), nu va mai trebui să recurgeți la această metodă în jocurile viitoare decât atunci când veți avea de-a face cu un „incident foarte grav”, exercitând o presiune suplimentară asupra nervilor!

Funcționează. Este ușor – și vă va ajuta să fiți un Arbitru mult mai sigur pe sine.

O ultimă observație – trucul nu este neapărat să vă faceți de cât de nervos sunteți, ci să vă învățați să **NU ARĂTAȚI ACEST LUCRU** jucătorilor. Cu alte cuvinte, notele pe care vi le acordați se referă mai mult la felul în care vă controlați limbajul corpului când vă ocupați de un incident, oricât de nervos v-ați simți înăuntru.

Oricine se poate simți emoționat și nervos, este un bun reflex, deoarece vă ține în priză – așa că nu vă luptați cu el.

Acceptați faptul că vă veți simți așa uneori!

Metoda S.E.R.I.O.U.S. de a vă ocupa de incidente soldate cu leziuni.

INTRODUCERE:

Puterile și îndatoririle unui Arbitru, prezentate în Legea 5, afirmă că Arbitrul este responsabil pentru, și are datoria de a opri meciul, dacă, după părerea lui, un jucător este grav rănit, și de a se asigura că acesta este îndepărtat de pe terenul de joc. Un jucător rănit se poate întoarce pe terenul de joc numai după reînceperea meciului.

Arbitrul poate, de asemenea, să permită continuarea jocului până când mingea este în afara jocului atunci când un jucător este, după părerea sa, doar ușor rănit. Este datoria sa să se asigure că orice jucător care sângerează în urma unei leziuni părăsește terenul de joc.

Jucătorul se poate întoarce doar după ce a primit un semnal din partea Arbitrului, care trebuie să fie mulțumit că sângerarea a fost oprită.

Una din ariile de dezvoltare este surprinzător de deficientă în multe din capacitățile Arbitrilor de fotbal; este vorba despre un proces standard pentru rezolvarea situațiilor implicând leziuni pe terenul de joc. Invariabil, Arbitrul se îngrijește (cu bună credință), în fiecare situație, de sănătatea și siguranța jucătorului rănit. Însă de foarte multe ori, se acordă prea puțină atenție prevenirii proactive a antrenorilor prea entuziaști de la a năvăli pe terenul de joc. Poziționarea judicioasă a Arbitrului (în timp ce inspectează rana) lipsește, de asemenea, uneori. Arbitrul are datoria de a monitoriza **toți** jucătorii, și nu doar pe cel care este rănit. Un alt aspect îngrijorător este numărul de ocazii în care Arbitrul părăsește locul unde a avut loc incidentul soldat cu rănirea jucătorului, pentru a avea conversații prietenoase cu ceilalți jucători, în timp ce rana este tratată. Fără un proces fix la care să se raporteze, nu este deloc surprinzător faptul că, în unele ocazii, Arbitrul uită să îi ceară jucătorului tratat să părăsească terenul, și aștepte un semnal pentru a re-entra într-un moment potrivit după ce jocul a reînceput. Sfatul arătat aici încurajează Arbitrii să utilizeze un proces stabilit pentru îngrijirea rănilor. Dacă sfatul ar putea să difere de cele utilizate în alte țări, el nu este menit a fi un ghid definitiv, ci o bază pentru îmbunătățirea procesului utilizat atunci când survin situații implicând răni. De asemenea, este prezentată o selecție de informații incluse în publicații oficiale.

Contactarea antrenorilor/personalului medical înaintea începerii jocului:

Înainte de lovitura de începere, Arbitrul (și Arbitrii Asistenți) trebuie să intre în contact cu antrenorii echipei (sau personalul medical) și să le amintească să aștepte semnalul Arbitrului înainte de a intra pe teren atunci când are loc rănirea unui jucător. Arbitrul trebuie să indice brațul/palma pe care o va întinde pentru a semnaliza chemarea antrenorilor/personalului medical pe teren în vederea evaluării unei răni. Va trebui să li se amintească antrenorilor/personalului medical că dacă este posibil să îndepărteze un jucător rănit de pe teren fără a periclita starea acestuia, tratamentul nu se va aplica pe terenul de joc. Însă sănătatea și siguranța jucătorilor trebuie să rămână pe primul loc.

S.E.R.I.O.U.S. (un proces standard pentru tratarea rănilor pe terenul de joc.)

Serious? (Grav?). (Prima considerație este de a decide dacă o leziune este gravă sau nu.)

Evaluate (Evaluare). (Evaluati fiecare situație de leziune pe măsură ce aceasta survine. Jocul trebuie oprit?)

Race (Alergare). (Alergați spre locul unde a avut loc leziunea).

Inspect (Inspectare). (Luați o poziție care să permită inspectarea răni și monitorizarea celorlalți jucători).

Organize (Organizare). (Asumați-vă controlul asupra situației, poziționați-vă și solicitați asistență medicală dacă este nevoie).

Usher (Escortare). (Supravegheați siguranța scoaterii jucătorilor răniți de pe teren).

Start (Începere). (Reîncepeți jocul după ce rana a fost îngrijită).

Grav? (Prima considerație este de a decide dacă o leziune este gravă sau nu.)

- Atunci când survine o situație de rănire a jucătorilor, prima considerație pentru Arbitru - este de a decide dacă rana este gravă sau nu.
- De îndată ce Arbitrul a autorizat antrenorul/personalul medical să intre pe teren, jucătorul rănit trebuie să părăsească terenul, fie că i se acordă tratament, fie că nu. Dacă jucătorul nu se supune, el va fi atenționat.
- **Excepții de la această regulă se fac doar în cazurile în care:**
 - o (i) portarul este cel rănit;
 - o (ii) un portar și un jucător de teren au intrat în coliziune și necesită atenție imediată;
 - o (iii) leziunea este una severă, de ex. înghițirea limbii, comoție, fracturarea unui picior etc.
- Arbitrul trebuie să observe poziția balonului dacă jocul trebuie oprit, astfel încât reînceperea jocului să fie aplicată în mod corect odată ce leziunea a fost tratată. Este foarte ușor să uitați tipul reîncheperii, sau locația reîncheperii atunci când vă concentrați pe leziune. Arbitrul trebuie să îi instruiască pe Asistenți, în raportul dinaintea meciului, să ia notă de tipul de reînchepere care se impune. Aceasta îl va ajuta pe Arbitru în cazul în care uită!
- Dacă se impune vreo acțiune disciplinară în urma leziunii,

Arbitrul va organiza în primul rând tratamentul pentru jucătorul rănit, înaintea de a lua orice acțiune disciplinară.

- Pot exista ocazii în care Arbitrul va trebui să îi îndepărteze pe jucătorii furioși care se adună în jurul scenei incidentului. Acest lucru trebuie făcut în mod ferm și cu ajutor din parte Arbitrilor Asistenți dacă este nevoie. Arbitrii Asistenți trebuie să fie instruiți cu privire la rolul lor în astfel de circumstanțe.
- Dacă timpul necesar pentru tratarea leziunii este estimat a fi lung, Arbitrul își poate opri ceasul.
- Arbitrii sunt instruiți să adauge cantitatea întreaga de timp pierdut în timpul întârzierilor cauzate de răni la finalul fiecărei perioade de joc.

Dacă leziunea este gravă:

De exemplu, dacă leziunea se prezintă la nivelul capului sau gâtului, sau implică sângerare abundentă, oase fracturate, comoție, ligamente rupte, sau dificultăți de respirație, Arbitrul va opri jocul și va chema *imediat* antrenorul/personalul medical.

- Arbitrii vor opri întotdeauna jocul imediat și vor chema ajutor medical dacă se suspectează o leziune gravă la nivelul capului.
- Arbitrul va încerca să recunoască leziunile grave examinând unele semne corporale precum un corp inert, inconștient, sau durere evidentă, sau îngrijorare sinceră exprimată de alți jucători aflați în apropiere. Dacă există îndoieli cu privire la gravitatea unei leziuni, (în special dacă este implicat un copil), *Arbitrul trebuie să rămână întotdeauna precaut și să cheme imediat ajutor medical.*
- *Sănătatea unui jucător este mult mai importantă decât un joc de fotbal.*
- Antrenorul/personalul medical poate fi chemat imediat, utilizând un fluier puternic, instrucțiuni vocale sau semnalizarea cu brațul/palma spre Zona Tehnică, sau spre vecinătatea locației antrenorului/personalului medical.
- Dacă există jucători răniți din ambele echipe, atunci semnalizarea cu ambele brațe va arăta clar că antrenorii *ambelor* echipe concurente sunt chemați urgent
- Arbitrii Asistenți vor avea și ei un rol în chemarea antrenorilor/personalului medical în cazuri de urgență.
- În fotbalul de nivel de Parc local, unde nu există personal medical calificat în așteptare, se va obține prompt asistență profesională pentru leziunile grave, și se va acționa în funcție

de sfatul oferit.

Ce înseamnă o leziune gravă?

- O leziune gravă nu poate fi definită ușor în doar câteva cuvinte; însă ar trebui să fie destul de evidentă.
- O leziune gravă poate avea un impact major asupra vieții jucătorului și să garanteze posibila despăgubire dacă a fost cauzată de conduita necorespunzătoare și intenționată sau tratamentul neglijent sau mișcarea jucătorului.
- Arbitrii trebuie să fie deosebit de vigilenți atunci când sunt implicați jucători foarte tineri – o leziune gravă poate avea un impact semnificativ asupra dezvoltării unui copil.
- Un alt factor de luat în considerare la stabilirea gravității unei leziuni este impactul asupra veniturilor și stilului de viață al victimei. O leziune care cauzează o pierdere substanțială pentru veniturile sau capacitate de realizare a veniturilor s-ar numi, de asemenea, „gravă”. O leziune care necesită acomodări majore în stilul de viață al unui jucător este și ea gravă.
- Leziunea gravă are loc atunci când corpul suferă o pierdere sau deteriorare gravă, permanentă sau prelungită a sănătății sau a unei funcții a oricărei părți a corpului.
- O leziune gravă poate avea deseori consecințe devastatoare pentru jucător și familia sa.
- O leziune gravă afectează persoana în întregime, de la abilitățile fizice la schimbarea calității vieții.
- Arbitrul n-ar trebui să sancționeze mișcarea unui jucător care are posibile leziuni interne fără a consulta autoritatea antrenorului/personalului medical.

Câteva exemple de leziuni grave pe care le poate suferi un jucător într-un meci de fotbal sunt:

- pierderea cunoștinței.
- probleme de respirație sau respirație anormală.
- înghițirea limbii.
- durere sau presiune în zona pieptului.
- sângerare abundentă.
- presiune sau durere persistentă în zona abdomenului.
- vomă sau sângerare.
- crize de epilepsie, dureri severe de cap, vorbire neclară sau vedere încețoșată.

- leziuni în zona capului, gâtului, sau spatelui.
- posibile fracturi de oase.
- desfigurare (arsuri sau cicatrice semnificative)
- leziuni suferite de măduva spinării
- atac de cord

De ce este o leziune la cap atât de gravă?

- O leziune în zona capului poate cauza leziuni grave creierului, chiar dacă nu există sângerări vizibile sau răni vizibile la exteriorul craniului.
- Impactul unei lovituri puternice asupra capului poate zgâlțâi sau zgudui creierul înăuntrul craniului (leziune intracraniană).
- Mișcarea rapidă a creierului în interiorul craniului poate cauza zdrobirea, umflarea, sau ruperea țesutului cerebral. De asemenea, aceasta poate întinde, desface, sau rupe nervii sau vasele de sânge din interiorul sau din jurul creierului.
- Leziunile la cap pot fi uneori mai complexe atunci când jucătorii au consumat alcool sau droguri, ceea ce poate îngreuna evaluarea și recunoașterea leziunii. Nu presupuneți că orice comportament modificat se datorează consumului de alcool sau droguri.
- Atunci când se suspectează leziuni grave la nivelul capului, gâtului sau spatelui, orice mișcare venită din partea unor persoane necalificate poate antrena cele mai grave consecințe. Jucătorul va fi imobilizat până la sosirea personalului medical.

O leziune gravă la cap poate include unele din următoarele simptome:

- O durere severă de cap sau o durere de cap care continuă să crească în intensitate.
- Confuzie sau comportament anormal.
- Un jucător tânăr cu o leziune la cap poate fi extrem de iritabil sau agitat sau poate plânge în mod constant.
- Dificultatea de a sta treaz.
- Vorbire neclară.
- Senzație de amorțire, slăbiciune, sau imposibilitatea de a mișca brațele sau picioarele.
- Modificarea acuității vizuale sau a dimensiunii, formei și reacției la lumină a pupilei.
- Amețeală, greață, vertij, sau dezechilibru care îl împiedică pe jucător să stea în picioare sau să se deplasează.
- Scurgeri de sânge din urechi sau din alte zone de pe cap.
- Pupile inegale.

- Nivel modificat de cunoștință.

Imediat după ce survenit leziunea la cap, poate fi dificil să faceți diferența dintre o comoție ușoară și o leziune mai gravă. O contuzie cerebrală cu sângerare intracraniană poate cauza, la început, doar simptome ușoare.

Jucătorii care au suferit o leziune la nivelul capului trebuie supravegheați cu atenție timp de 24 de ore.

Dacă se suspectează o leziune gravă la cap, o vizită imediată la spital sau la un doctor este esențială. Jucătorii care au suferit o comoție vor fi sfătuiți să nu mai joace deloc în acel meci.

Ce este o comoție?

COMOȚIA este o leziune internă la nivelul capului. Din toate leziunile de acest fel, aceasta este cea mai insidioasă, multe dintre victime decedând la câteva ore după incident.

Arbitrul trebuie să acorde o atenție specială atunci când contactul implică jucători tineri (copii) – mitul potrivit căruia poți „alunga” comoția „jucând mai departe”, este o atitudine periculoasă, și a cauzat suferință și stinghereală multor jucători, părinți și antrenori atunci când jucătorul s-a prăbușit, în cele din urmă, la pământ.

Comoția este, potențial, foarte gravă, iar o atitudine indiferentă trebuie descurajată.

Care sunt semnele și simptomele unor oase fracturate?

Unele din cele de mai jos, sau chiar toate:

- piele palidă, rece, moale și lipicioasă
- puls rapid, slab
- durere la locul leziunii
- sensibilitate
- pierderea forței în membrul respectiv
- răni asociate și pierderi de sânge
- deteriorarea asociată a unui organ
- greață
- diformitate

· pocnire a oaselor

Deteriorarea ligamentelor este mai grav decât o fractură a oaselor?

Oasele sunt conectate între ele în articulații, prin ligamente. Atunci când se aplică o forță excesivă articulației, ligamentele pot fi rupte sau deteriorate. Acest tip de leziune se numește luxație.

Gravitatea unei luxații depinde de cât de grav sunt deteriorate ligamentele. Luxațiile pot surveni în orice articulație, dar în majoritatea cazurilor ele au loc la nivelul gleznei, genunchiului, și degetelor.

- Deteriorarea ligamentelor poate fi mai gravă decât un os fracturat.
- Leziunea trebuie izolată cu mare grijă.
- Mișcarea leziunilor nesuținute și cu bandajate inadecvate poate avea un efect devastator la cauzarea altor leziuni și a durerii la jucătorul rănit.
- Atunci când se suspectează leziuni grave la nivelul capului sau spatelui, orice mișcare din partea unor persoane necalificate are cele grave consecințe. Jucătorul trebuie să fie imobilizat până la sosirea personalului medical.

Ar trebui Arbitrul să permită folosirea unui burete sau a unei găleți murdare cu apă?

- Precauțiile pentru reducerea potențialului de transmitere a unor boli infecțioase trebuie luate în considerare.
- Atunci când Arbitrul nu este responsabil de administrarea tratamentului, el trebuie să descurajeze utilizarea apei murdare (sau refolosite) dintr-o găleată utilizată pentru a trata o leziune – mai ales dacă este vorba despre o rană deschisă.
- Apa murdară este un purtător de boală, jucătorii putând fi contaminați în urma unui tratament neglijent.
- Comunitatea fotbalului se aseamănă celorlalte segmente ale societății. Unii participanți pot avea boli infecțioase, inclusiv HIV/SIDA și Hepatita B (patogeni existenți în sânge). Tratați fiecare persoană de pe teren, și din orice arie a societății, cu presupunerea că ar putea fi HIV pozitivă.
- Prosoapele, halatele și alte articole contaminate care conțin fluide corporale vor fi înlăturate în mod corespunzător sau dezinfectate.