

# 100

## порад для покращення суддівства

Переклад та адаптація

Босенко Володимир, МК, Суми. 2020

Порада 1. Ви будете помилятися. Часом нам трапляється робити жахливі помилки, але ми повинні сприймати їх як ризиковану частину нашого навколишнього середовища. Покращуйте свою майстерність та набувайте досвіду. Очікувати досконалості досить важко навіть від топ-суддів.

Порада 2. Знайте свою роль. Ви частина великого шоу, але не головна діюча особа. Коли потрібно «продати» рішення - покажіть добре виразний жест або рішучий сигнал. Але дії, покликані привертати увагу від гри, гравців і направити його на суддю - не професійні і неприпустимі. Використовуйте офіційні жести та термінологію.

Порада 3. Вас не повинно хвилювати, хто виграє. Один з найпоширеніших міфів про суддівство - той факт, що судді схильні віддавати перевагу домашній команді. Але судді ніколи не повинні приймати рішень для переваги однієї з команд з якихось причин. Неупередженість - ось той фундамент, на якому базується суддівство. Другорядні фактори не повинні впливати на суддів, включаючи хвилювання про те, яка з команд виграє або програє.

Порада 4. Для більшості з нас це не основна діяльність. Усвідомлення цього факту допоможе Вам створити кращий баланс пріоритетів в житті. Це займає багато часу - працювати і вчитися для поліпшення суддівства. Але судді не повинні ставити суддівство вище того, що дійсно важливо: сім'я і робота. Присвячуйте більше часу і енергії своїй сім'ї і роботі, ніж суддівству. Суддівству віддавайтеся повністю під час виїздів на змагання. В дорозі завжди буде час для повторення або вивчення теорії.

Порада 5. Суддівство формує якості для повсякденного життя. Якості, які допоможуть Вам стати відмінним суддею, також зроблять з Вас кращого співробітника, чоловіка, батька і друга. Командна робота, лояльність, здатність пожертвувати своїми інтересами заради команди, відповідальність і чесність - тільки частина тих позитивних властивостей і якостей, які повинні бути вивчені, розвинені і застосовані як в суддівстві, так в житті.

Порада 6. Будьте суддею. Ваша суддівська особистість походить з повсякденності. Це не обов'язково погано, але пам'ятайте - крайнощі дуже шкідливі в суддівстві. Наприклад, якщо Ваша робота - керувати людьми, пам'ятайте, що Ви не можете принижувати молодих арбітрів, гравців, тренерів так само, як Ви робите це на роботі. Якщо Ви призначені на гру, Ви зобов'язані адаптувати свою особистість під роботу на майданчику.

Порада 7. Готуйтеся. Не має значення, як довго Ви судите або скільки разів Ви працювали з цим суддею. Дуже важливо влаштувати нараду перед кожним матчем. Навіть якщо Ви судили з цим суддею 20 ігор в цьому сезоні, Вам необхідно освіжити в пам'яті деякі речі і бути впевненим, що усі відчувають себе легко і зручно. Нарада допомагає Вам прибрати сумніви про те, хто і що буде робити в деяких спеціальних випадках - при свистках обох суддів, складних моментах та ін. Ви вже не будете хвилюватися в грі. Коли Ви влаштуєте нараду - команда подумки готова до роботи.

Порада 8. Боріться за атлетичний вид. Будьте обережні і охайні - «продавайте» себе. Абсолютно точно є пряме відношення між тим, як ви виглядаєте і подаєте себе, і тим, як Ви будете прийняті як суддя. Зріст, вага, охайність і чистота в одязі і зовнішньому вигляді, мова тіла - всі складові відіграють величезну роль. Якщо Ви не виглядаєте як органічна частина гри, у Вас буде більше проблем у порівнянні з тим суддею, який вписується у гру.

Порада 9. Неправильна мова тіла «вб'є» Вас швидше, ніж відсутність знань. Часом менше значення має, що ми говоримо, ніж як ми це говоримо. У суддівстві мова тіла часто говорить голосніше слів. Навіть правильне рішення буде викликати сумніви учасників матчу, якщо Ви не виглядаєте рішуче. Під час складних дій (гра на сітці) або подвійних помилок не стійте зі складеними руками або опущеними плечима, це дає враження, що ви засмучені або не впевнені.

Порада 10. Не передбачайте рішення - читайте гру. З одного боку, звучить як протиріччя, але це зовсім не так. Якщо Ви можете відчути, що буде і адаптувати свою позицію або фокус зору в правильному місці під прийдешній епізод, Ви зможете побачити гру краще і отримаєте кращу можливість прийняти правильне рішення. Хороші судді розуміють, коли починається насичена гра. В американському футболі судді знають, коли очікувати глибокої передачі або пастки для квотербека. Топ-судді в баскетболі усвідомлюють, коли команда почне грати пресинг по всьому майданчику або змінить вигляд захисту. У футболі Ви розумієте, коли команда грає пас-ривок, а коли грає

комбінацію, прориваючи захист по флангах або центру. Всі ці речі допоможуть Вам передбачати або прогнозувати гру, але не рішення.

Порада 11. Будьте знавцями своєї справи і ставтеся до гри як до бізнесу. Ваше завдання зробити свою роботу настільки добре, наскільки це можливо. Обмінюйтесь рукоштовками, говоріть шанобливо і зрозуміло, виконуйте свою роботу якісно і ні в якому разі не перетинайте лінію фамільярності.

Порада 12. Давайте свисток голосно. Практично в кожному виді спорту правила наказують суддям давати свисток, коли гра вимагає зупинки. У зв'язку з цим Ви повинні свиснути досить голосно. Ця концепція прийшла з тих видів спорту, де свистків дуже мало. Сильний сигнал свистка посилав повідомлення оточуючим, що Ви впевнені, щодо зупинки гри. Слабка трель викличе сумніви у Вашій впевненості та об'єктивності.

Порада 13. Першочергова задача - здоров'я гравців. Безпека та здоров'я гравців – першочергова задача суддів. Навіть в потенційно небезпечній ситуації, спеціально НЕ обумовленій в правилах, судді повинні приймати рішення для захисту гравців. Це стосується різних аспектів - від погодних умов на відкритих майданчиках до поведінки уболівальників. Збереження здоров'я гравців - це не тільки моральна частина поведінки судді, а й особистості в цілому, коли ми знаходимося за межами майданчика.

Порада 14. Завжди влаштовуйте нараду таким же чином, як спортсмени розігруються перед кожною грою. Судді повинні готувати себе до роботи заздалегідь. Навіть якщо Ви працюєте з одним і тим ж партнером або бригадою день у день, нарада містить цінні нагадування про те, як врегулювати певні ситуації. Включаючи кожного партнера в цю нараду, ми допомагаємо нашій бригаді бути краще.

Порада 15. Візуальний контакт з напарником обов'язковий. Ви повинні бачити очі партнера по закінченні кожного розіграшу. Візуальний контакт - важлива частина вашої комунікації з напарником, особливо в епізодах з подвійними свистками.

Порада 16. Шукайте хороший кут огляду. Навіть з наявністю системи відеоповтору і безліччю камер, зйомка не завжди відбувається з кращого ракурсу для всіх ігрових епізодів.

Порада 17. Не виправдовуйтеся. Навіть якщо Ви знайдете найкраще виправдання для здійсненої помилки, ситуація не виправиться від того, що у Вас є алібі. Замість того, щоб витратити час і розумову енергію для пошуку виправдань, Вашим першим завданням має стати пошук того, що пропонують правила, щоб виправити ситуацію. Далі Ви повинні вчитися на своїй помилці і не допускати її надалі, навіть при наявності нового виправдання.

Порада 18. Виглядайте і одягайтеся так, щоб бути частиною гри. Коли Ви намагаєтеся заслужити повагу гравців і тренерів, то зовнішній вигляд відіграє чималу роль. Носіть відповідну форму, слід регулювати її за розміром і зростом, щоб Вам було в ній зручно. Чиста і охайна форма допоможе Вам виглядати частиною гри, що в подальшому може призвести до прийняття Вас і Ваших рішень на майданчику.

Порада 19. Встановіть темп. Гра, яка протікає гладко - виглядає ритмічно. Ритмічність дозволяє гравцям, тренерам і суддям взаємодіяти без особливих проблем. Коли гра протікає плавно, гравці зазвичай грають добре, не здійснюють божевільну кількість помилок і порушень. В цьому випадку механіка стає Вашою другою натурою. У грі, яка проходить важко, часто з'являються складності з її утриманням в руслі, там вже неважливо, що Ви робите - все здається неправильним. Дії гравців в ній хаотичні, сама гра часто переривається помилками, стає брудною і провокує багато апеляцій. Намагайтеся тримати правильний ритм і стримувати гру, не перериваючи її - і вона здаватиметься Вам набагато простішою для суддівства.

Порада 20. Перебіг гри може залежати від енергійності судді. По-перше, є велика різниця між енергійністю та поспішністю. Енергійність - це наша робота по вибору позиції і оптимального кута огляду, управління, швидкого визначення помилок. Ваша гра буде протікати краще, якщо Ви енергійні, але ніколи не поспішайте! Ви повинні розуміти, деякі ігри будуть дуже шорсткими для суддівства! Не дайте цій шорсткості відволікти Вас робити добре основну роботу.

Порада 21. Найгірше - зафіксувати те, чого не було. Наступне, що може підкосити Ваше управління грою - фіксування того, що не повинно бути зафіксовано, тому що це не впливає на гру. Найкраще -

дати гри або епізоду розвиватися і потім його оцінити. Завжди повертайтеся до таких незрозумілих ситуацій і вирішуйте, чи було б краще промовчати в тій ситуації?

Порада 22. Дивіться весь епізод (дію) від початку до кінця. Мало побачити початок епізоду (дії) і прийняти рішення. Дайте ігровому моменту розвинути і закінчитись. Після цього приймайте рішення.

Порада 23. Навчіться зупиняти негативні емоції гравців по відношенню до напарників, суперників або інших осіб. Чітке управління грою – Ваш прямий обов'язок.

Порада 24. Послідовність у всіх рішеннях. Будьте послідовним - в бригаді, від гри до гри, від сезону до сезону, але пам'ятайте - стовідсоткова послідовність неможлива.

Порада 25. Ввічливість буде винагороджена. «Дякую» і «будь ласка» - ці слова мають значення. Гравці або тренери можуть погарячкувати, але суддівська бригада повинна бути постійно на одному рівні спілкування. Підтримуйте постійним рівень ввічливості і доброзичливості впродовж гри - це допоможе Вам залишатися врівноваженим і стійким, коли інші втрачають голову, а також допоможе людям навколо Вас заспокоїтися.

Порада 26. Дайте гри просуватися вперед. Дуже важливо дати гри рухатися вперед, розвиватися. Це не означає, що Ви повинні мчати вперед, пропускаючи важливі моменти і ігноруючи Вашу роль судді на майданчику. Тим не менш, Ви повинні дати встановитися ритму і течії гри і потім вносити поправки за необхідністю. Гравці, тренери, глядачі тієї гри, яку ми судимо, хочуть бачити дію. Якщо гра протікає плавно, не переривайте її течію тим, що може бути врегульовано пізніше. Як тільки ритм гри встановився, немає ніякої необхідності переривати її до зміни обставин.

Порада 27. 90% суддівства складають взаємовідносини між учасниками. Знайте, як управляти людьми. Пам'ятайте, що слухати - дуже важливе вміння і властивість. Якщо Вам задають питання - відповідайте! Демонструйте кожному учаснику гри повагу, яку Ви вимагаєте від них.

Порада 28. Відточуйте жести - вони повинні бути чіткими і впевненими. Ваші жести можуть бути хорошим інструментом, який допоможе контролювати гру або можуть все зіпсувати. Своєчасні і чіткі жести дуже важливі для управління грою.

Порада 29. Будьте мудрими в тому, що чути і коли відповідати. Судді у всіх видах спорту розвивають свої комунікативні навички. Однак завжди є проблемні місця: апеляції і оскарження рішень зустрічаються в наших іграх часто. Щоб заспокоїти учасників і залагодити ситуацію, потрібна хороша підготовка. Уникайте ситуацій, коли Ви своїми відповідями провокуєте людей обурюватися сильніше.

Порада 30. На питання можливо відповісти чи ні. Ствердження не завжди вимагають відповідей. Часто тренери дають вихід своїм занепокоєнням, коли намагаються щось показати або сказати Вам, і зазвичай цим все і закінчується.

Порада 31. Чим більше Ви говорите, тим менше це означає. І новачки, і досвідчені судді часто страждають синдромом «Так, але ...». Коли інший суддя або техделегат говорить про Ваши дії або рішення, і Ваше перше висловлювання «Так, але ...» - Ви швидше за все не слухаєте! Бабусі зазвичай говорять: «Будь тихіше і слухай! У тебе два вуха і лише один рот. » Мораль проста - Ви навчитеся більшому, якщо будете слухати, а не говорити.

Порада 32. Ніхто не любить, коли його ігнорують. Одна з речей, яка може викликати неприязнь у гравців і тренерів - коли суддя виглядає неприступним, стриманим, навіть холодним. Ви можете бути чудовим знавцем правил і методики, але якщо Ви не володієте навичками людських взаємин, то Ваша кар'єра буде сповнена проблем. Найкращі судді будують відносини з іншими суддями і гравцями. Коли тренер обурюється з приводу рішення, кращі судді поведуться спокійно і невибагливо, при цьому контролюючи ситуацію. Однак, слід розуміти, що існує величезна різниця між тим, коли суддя впевнений і тримає себе під контролем, і тим, коли він стає зухвалим і самовпевненим. Самовпевнений суддя може сказати: «Я прийняв рішення, а Ви тренер - сядьте, та не обговорюйте мої рішення!» Не ставте тренера в ситуацію, коли він повинен захищатися і не залякуйте його. Пам'ятайте - простіше і ввічливіше! Тренери розуміють, що Ви - професіонал, але і людина. Ставтеся добре до гравців і тренерів, в той же час залишайтеся авторитетним і відкритим.

Порада 33. Розумійте суть правил, а не тільки саме правило. Знання навіщо потрібно це правило, допоможе Вам дотримуватися його. У деяких випадках мета очевидна. Спробуйте проаналізувати правила саме з цих позицій і Вам відкриється багато цікавого.

Порада 34. Ви повинні поважати Правила. До того, як Ви зможете зрозуміти дух Правил, у Вас має бути повага до них. Це зовсім не означає знати їх дослівно. Більш важливо розуміти, як можна застосувати ці Правила в реальній ситуації. Наша професія страждає, коли судді ігнорують або не розуміють Правил.

Порада 35. Швидко прочитайте всю книгу. Читайте книгу Правил як захоплюючий роман. Ви не запам'ятаєте все, що прочитали, але не турбуйтеся про це зараз! Ознайомтеся з основними розділами, щоб знати, де і що знаходиться і як швидко знайти потрібну Вам інформацію.

Порада 36. Розділіть правила за категоріями. Одні розділи Правил мають більший вплив на наше суддівство, ніж інші. Наприклад, розділ «Споруди і обладнання» не обов'язково повинен вивчатися одним з перших. Що важливіше для нас - знати позиційні помилки або висоту стійок?

Порада 37. Читайте правила в довільному порядку (рекомендація), але частіше повертайтеся до визначень: вони можуть допомогти Вам не тільки на майданчику, а й при вивченні інших частин правил.

Порада 38. Перевіряйте себе. Читайте речення в Правилах, потім запишіть його, не заглядаючи в книгу. Якщо Ви правильно написали основу цього речення, спробуйте скласти 2-3 питання з відповідями так / ні. Потім переходьте до наступної частини. Така робота допомагає краще запам'ятати правила і є гарною передсезонною підготовкою.

Порада 39. Читайте невеликими відрізками по часу. Після того, як Ви прочитали всю книгу правил, заглиблюйтеся в вивчення приблизно по 15-20 хвилин в день. Читайте потроху кожен день, включаючи дні міжсезонного відпочинку. Спробуйте зробити це частиною вашого ритуалу на зразок чищення зубів.

Порада 40. Вивчайте Методику суддівства і Книгу випадків разом з Правилами. Після того, як Ви вивчили правило, загляньте до Методики суддівства і Книги випадків. Пам'ятайте, що Методика суддівства і Книга випадків не замінюють Правила, але доповнюють їх!

Порада 41. Говоріть з експертами в області Правил. Чим більше Ви спілкуєтеся з експертами, тим більш ясними стають думки. Не соромтеся задавати питання, якщо у Вас є будь-які «сліпі зони» в Правилах або їх розумінні і застосуванні.

Порада 42. Будьте реалістами. Ваші колеги - судді можуть дивуватися, чому Ви відмовляєтеся від підвищення в рівні або лізі, але це саме те, що Ви повинні зробити, якщо відчуваєте, що не готові в даний момент рухатися на наступний етап. Якщо Ви рухаєтеся занадто швидко вгору, то у Вас може не залишитися шансу на ще одну спробу і закріплення основ на попередньому рівні.

Порада 43. Не перестарайтеся. Коли досвід набирають великою кількістю ігор, існує ймовірність того, що Ви відсудите їх більше, ніж треба. Коли Ваш стакан повний, не треба намагатися наповнити його ще більше. Це контрпродуктивно - відпрацювати дуже багато ігор, заганяти себе і не давати відпочинку.

Порада 44. Важливо не те, хто правий, а що правильно. Ваше Его на майданчику не має ніякого значення. Що дійсно важливо - правильні рішення. Також вмійте визнати свою помилку - це велике мистецтво.

Порада 45. Впевненість, але не пихатість. Працюйте над собою і своїм характером. Нікому не подобаються пихаті люди. Будьте впевнені, тверді в рішеннях, при цьому залишайтеся людиною.

Порада 46. Суддівство може здаватися не зовсім відкритою роботою. Незалежно від того, наскільки Ви талановиті і як наполегливо працюєте над своїм вдосконаленням, Вам не завжди будуть діставатися сильні гри або просування на наступний рівень. Суддівство - це не основна робота, в якій менше значить хто Ви є і що знаєте, а більше - кого Ви знаєте. Не переймайтеся речами, які Ви не в змозі контролювати. Не важливо, на якому рівні Ви судите, часто критика буде навіть тоді, коли Ви на 100% праві. Це нечесно, але це один з аспектів, який Вам доведеться прийняти.

Порада 47. Політика є і в суддівстві. Напевно Ви вже з цим стикалися. Більш досвідчені судді отримують кращі ігри. Чому так трапляється всім гранично ясно - політика. Але чи допоможе знання певних «потрібних» людей піднятися Вам по кар'єрних сходах? Відповідь - можливо! Але це не означає, що Ви зможете там залишатися довго без дійсно належного рівня та роботи над собою, або не потрапити туди без будь-яких зв'язків.

Порада 48. Не забувайте своє коріння. Якщо Ви досягли своїх цілей, дуже просто забути про тих людей, які допомагали Вам на цьому шляху. І деякі судді саме так і роблять. Пам'ятайте про те, що Вас оточували люди - наставники, керівники, інші судді, які надавали необхідну допомогу і підтримку. Ви можете відплатити їм, допомагаючи виховувати і плекати інших суддів, організовуючи семінари, виступи, школи або спільне суддівство місцевих ігор, навіть, найнижчого рівня.

Порада 49. Судді, які бажають досягти кар'єрних висот на своєму шляху, повинні ставати впізнаваними. У реальному світі політика дуже неприємна. Ми бачимо політиканів, які говорять: «Ти зобов'язаний щось віддати, щоб щось отримати». Якщо Ви в співтоваристві, то покажіть інформацію про себе, свої якості і вміння перед потрібними людьми. Ці люди, якщо вони чесні і етичні, оцінюють Вас виходячи з професійних параметрів і в підсумку можуть сказати: «Цей хлопець нам потрібен, він заслуговує шанс»!

Порада 50. Кого Ви знаєте - дуже важливо. Спілкування серед суддів, які мають вплив, нічим не відрізняється від спілкування серед колег по роботі, які мають вплив в світі бізнесу. Це називається «спільнота», і це поширено в суддівстві також, як і будь-які інші зусилля, які Ви докладаєте для свого покращення. Однак співтовариство - це Ваші одnodумці, скоріше - команда, з якою Ви здатні добиватися спільних цілей. Тут мова йде не про політику, а про дружбу і товариство.

Порада 51. Є правильний і неправильний шлях для спілкування. Якщо Ви - новий суддя або тільки що переїхали в новий регіон, знайдіть можливість представитися місцевому «шефу» суддівства, пояснити свій досвід, запропонуйте свою допомогу для суддівства і залишайтеся вірні своїм суддівським якостям. Будьте готові працювати на рівень, а то і два нижче того, на якому Ви були до цього. Люди, в чие співтовариство Ви намагаєтесь увійти, спочатку повинні дізнатися про Ваші здібності.

Порада 52. Будьте наполегливі, але не напористі. Якщо у федерації бувають випадки екстрених замін, і Ви знаєте, що в ці дні не зайняті, можна зв'язатися з керівництвом АК та запропонувати свою допомогу. Навіть якщо вона не потрібна, або вже є заміна, Вас запам'ятають з хорошого боку і зрозуміють, що Ви готові допомогти у важкій ситуації, коли така може виникнути.

Порада 53. Не переймайтеся сильно через майбутню гру. Дуже важливо ставитися до кожної гри як до нового досвіду. Якщо у Вас була гра з цією командою і Ви покарали або видалили гравця або тренера, то на новій грі все Ваше спілкування і поведінка повинна показувати те, що Ви про це забули. Навіть якщо попереднє покарання тренера або гравця, що відбулось, негативно вплинуло на Вашу репутацію або кар'єру.

Порада 54. Не дозволяйте жестам висловлювати Ваші емоції. Багато суддів розглядають дії і помилки гравців як особисту образу. Замість того, щоб показувати неупередженість, вони використовують свою мову тіла або голос, який виражає незадоволення. Ваш вираз обличчя і голос не повинні висловлювати щастя або засмучення від того, що Ви приймаєте «незручне» рішення.

Порада 55. Будьте разом. Коли Ви судите, хороша ідея - подумати про напарників. Виходьте разом на майданчик, разом покидайте його після гри. Коли ви разом - більша ймовірність того, що ви можете передбачити можливі проблеми. Емоції часто досягають піку наприкінці гри, і команда, що програла буде намагатися звинуватити Вас в результаті. Коли ви разом, є велика ймовірність, що конфлікт владнається швидше, тому що один з команди може налагодити відносини швидше, і за підтримки емоції згаснуть швидко.

Порада 56. Ніколи не залишайте майданчик поодиночі. Завжди йдіть разом з роздягальні або зі спортзалу. Ви ніколи не знаєте, де можуть бути «неочікувані гості», які хочуть поділитися своїми думками про минулу гру і Ваші суддівські якості.

Порада 57. Тримайте голову високо і дивіться в обидва. Коли Ви залишаєте майданчик, завжди скануйте, що відбувається навколо; не опускайте голову і не намагайтеся протиснутися через натовп. Бригадою, яка спостерігає за всім навколо, у вас більше можливостей уникнути будь-яких неприємностей.

Порада 58. Прикусіть язик. Багато суддів припускаються великої помилки, коли говорять речі, які повинні залишатися неказаними. Буває час, коли дуже важко тримати свої емоції під контролем і не відповісти тренеру або гравцеві, проте інколи краще просто проігнорувати їх репліки. Коли тренер або гравець все-таки переходить рамки пристойності по відношенню особисто до Вас або партнера, переборіть в собі бажання огризнутися у відповідь. Просто проігноруйте його і заспокойте цю бурю. Природньо, що це просто сказати, але складно зробити! Однак опускатися до їхнього рівня не варто, бо частіше це створює більше проблем і не призводить до їх рішень. Як результат - Ви втрачаєте не тільки чийсь повагу, а й самоповагу.

Порада 59. Не приймайте все на свій рахунок. Пам'ятайте, частіше вони не кричать на Вас як на особистість, вони кричать на те, що Ви суддя. Але навіть якщо це відбувається – у Вас є важелі, якими Ви можете контролювати їх поведінку.

Порада 60. Ніколи не кажіть: «Це - правила!». **(Цей пункт стосується періоду після гри, а не під час!)** Ніколи не кажіть витяги з правил. Це Вас віддаляє від тренера або гравця. Не потрібно показувати чудове знання теорії і визначень. Поясніть коротко, що сталося і чому Ви прийняли таке рішення («він пасував в стаціонарі, тому я більш жорстко оцінив другу передачу!»). Використовуйте «мову гри», яка допоможе Вам бути зрозумілими. Краще взагалі відкласти розмови з тренерами та гравцями «на потім», коли їх емоції вгаснуть.

Порада 61. Ніколи не кажіть: «Заспокойтеся!». У 100% випадків ця фраза діє навпаки! Просто скажіть: «У чому проблема?», після дайте коротку відповідь. Стратегія судді в такому випадку - повернути ситуацію так, щоб слухали Вас! Просто сказати - важко зробити, але цьому треба вчитися.

Порада 62. Ніколи не кажіть: «Будьте розумною людиною!». Єдиний шлях - бути розумним самому. Ви можете переломити божевілля перефразовуючи те, що Вам тільки що сказали. Після того, як Ви вислухали, швидко дайте відповідь: «Чи правильно я почув Вас, що ...». Ця фраза працює просто відмінно, тому що тепер Ви можете донести до слухача, що Ви хочете - він буде Вас слухати або спробує відповісти - тоді Ви той, хто задає питання і управляє комунікацією.

Порада 63. Коли гра стає напруженою, судді повинні бути спокійними всередині. Рано чи пізно Ви опинитесь віч-на-віч з заведеним тренером або гравцем, коли гра йде практично при рівному рахунку. Пам'ятайте просту істину - Ви не можете управляти кимось, якщо не керуєте собою! Зберігайте ясність бачення і мислення, тоді Вам буде простіше управляти грою.

Порада 64. Дотримуйтеся свого звичайного режиму - їжа, напої, сон. Самодисципліна - відмінний фундамент для внутрішньої впевненості.

Порада 65. Візуалізуйте свої дії. Витрачайте трохи часу кожен день, щоб думати і відпрацьовувати свої дії. Не залишайте всю підготовку на останній день перед матчем. Надлишок інформації в останні хвилини перед матчем може «загальмувати» Ваш мозок під час гри.

Порада 66. Будьте готові фізично і розумово. Підготуйте себе до всього, що може статися під час матчу; здивування в грі завжди призводить до проблем! Не намагайтеся кардинально змінити Ваші фізичні якості - для відмінної роботи Ви повинні діяти на автоматі! Залиште кардинальні зміни на міжсезоння.

Порада 67. Уникайте стресу. Робіть все від Вас залежне, щоб досягти максимального рівня фізичних, емоційних і розумових кондицій перед грою. Уникайте того, через що Ви можете бути втомленим, засмученим, емоційно неврівноваженим. Уникайте негативних емоцій. Не беріть участі у зустрічах або заходах, які можуть привести до якихось проблем або конфліктів. Залишатися життєрадісним, позитивним, енергійним і сфокусованим під час гри неможливо, якщо Ви емоційно виснажені.

Порада 68. Чекайте критики і вивчайте, як нею управляти. Більшість коментарів глядачів, гравців і тренерів повинні увійти в одне вухо і з іншого вийти. Однак легше говорити, ніж робити! Але «глухість» до подібного роду коментарів допоможе Вам залишатися сфокусованим і зберегти позитивне ставлення до суддівства даної гри. Шукайте конструктивну критику від Ваших

техделегатів, інспекторів, колег. Якщо Ви просите коментарів після роботи, то будьте готові почути все, а не тільки позитив, і прийняти це. Потрібно очікувати того, що ми не настільки ідеальні, як нам це здається.

Порада 69. Не перебільшуйте. Намагайтеся завжди бачити перспективу і не представляти речі і ситуації гірше, ніж це є насправді. Коли щось йде не так, через деякий проміжок часу нам починає здаватися, що нас переслідує невдача, тому що ми на все дивимося негативно. Деякі прості ситуації можна роздути до катастроф. Завжди запитуйте себе: «Що змінилося за минулий рік? У чому я став краще?» Це допоможе Вам залишитись позитивномислячим.

Порада 70. Уникайте мислення «все або нічого». Коли ми мислимо крайнощами, то самі прирікаємо себе на невдачу. Якщо ми представляємо світ тільки з двох сторін - хороше і погане, то звичайно хочемо опинитися на хорошій стороні. Але є речі, які неможливо змінити, і треба навчитися приймати себе таким, яким Ви є. У гонитві за тим, щоб не «бути поганим» і не наробити помилок ми можемо так сильно старатися, що буде тільки гірше. Прагніть до досконалості, щоб бути кращим, але робіть це розумно!

Порада 71. Не можна бути хорошим для всіх і завжди. Якщо ми виходимо на майданчик з думкою, щоб усім було добре і ми всім подобались, то приречені на провал. Якщо ми намагаємося тішити або здаватися краще за інших, то це віддаляє нас від основної мети - об'єктивності.

Порада 72. Не мучте себе непотрібними питаннями. Коли щось йде не так, ми починаємо сильно копатися в собі. Давайте відверто, не на всі питання є відповіді. Коли ми запитуємо себе і починаємо сильно копатися прямо під час гри, це призводить до того, що ми втрачаємо впевненість в собі і своїх силах, піддаючи себе зайвому стресу. Прийміть помилку, а аналіз залиште на час після гри. Головне - не повторюйте її.

Порада 73. Завжди прокручуйте в голові Вашу гру. Гравці і тренери завжди проходять через ментальну підготовку перед грою, суддям теж рекомендується це робити. Це допоможе Вам бути готовим, більш сфокусованим і енергійним на майданчику. Перед кожною грою уявляйте ситуації і Ваші дії, які найчастіше зустрічаються в грі.

Порада 74. Невдалу гру забудьте як неприємний інцидент. Не будьте занадто жорсткі з собою, як інквізиція з відьмами. Тут працює загальне правило: якщо ми так думаємо, то ми це відчуваємо; потім ми діємо під впливом наших почуттів і це стає правдою. Спробуйте повернути це навпаки - думайте як переможець. Одна гра - не показник, а досвід, який необхідно пройти! На таких іграх вчитися краще, ніж на сотнях простих.

Порада 75. Сконцентруйтеся на одній грі. Насправді не думайте наперед. Є багато речей, які вимагають уваги зараз, тому не треба розпорозувати свою енергію на те, що буде завтра або через дві години. Краща вправа для тренування розумової міцності - розвивати концентрацію на поточний момент. Як це зробити? Залишайтеся сфокусовані на цьому.

Порада 76. Ваша етика повинна бути вище, ніж у тих людей, що оточують Вас. Як Ви поводитье себе поза грою так само важливо, як і поведінка під час гри. Погані рішення або негарна поведінка в звичайному житті може знищити все хороше враження про Вас під час гри. Пам'ятайте, що чесність визначається тим, як Ви себе поводитье в той момент, коли Ви думаєте, що ніхто Вас не бачить.

Порада 77. Сприйняття важливіше дійсності. Насправді це дуже іронічне питання - конфлікт інтересів. І дуже важливим фактором є не те, чи є конфлікт насправді. Не важливо, якщо Ви абсолютно чесно і щиро думаєте, що його немає, набагато важливіше - якщо хтось гадає, що він є. Основний фактор - сприйняття, тобто те, що інші думають або повинні думати. Великі проблеми виникають якраз тоді, коли за обставинами оточуючі починають думати, що може виникнути конфлікт інтересів, незалежно від того, чи має він місце насправді.

Порада 78. Не критикуйте інших суддів. Немає таких обставин, в яких Ви повинні дозволити собі неадекватні або негативні висловлювання про одного із суддів гравцеві або тренеру. Робіть свою роботу, а робота інших скаже все сама. Якщо суддя, з яким Ви працювали або якого переглядали, просить розбору - будьте чесним, але також підтримуйте його. Якщо Вашу думку не питають - намагайтеся не озвучувати її.



Порада 79. Виконуйте свої обов'язки так, щоб зміцнювати довіру до суддів в цілому. Чи чули Ви про те, що найкращим чином відпрацьована гра та, де ніхто не пам'ятає, хто ж судив? Це пусті балачки! І це справедливо тільки для вболівальників. А для учасників змагань – ні. Компетентні, професійні та неупереджені судді заслуговують визнання, особливо від своїх колег. Подумайте, як громадська думка про суддів покращиться, якщо кожен буде пам'ятати про те, що вони представляють цілу галузь суддівства, впродовж всієї гри.

Порада 80. Ви повинні управляти конфліктами. Правда про суддівство така: незалежно від рівня ігор, на яких Вам довірено працювати, у Вас будуть виникати ситуації, які приведуть до конфліктів. Іноді можна їх передбачити, іноді ні. Деякі конфлікти очевидні, передбачувані і їх просто запобігти або погасити на початку. Пам'ятайте про головне - зберігайте спокій. Спробуйте бути єдиною командою зі своїми напарниками - разом вирішити ситуацію набагато простіше.

Порада 81. Коли конфлікт назріває - намагайтеся уникнути його. Коли Ви бачите наростання конфлікту - намагайтеся уникнути його ескалації. Гасіть його на початку. При отриманні призначення проаналізуйте, які можуть бути конфлікти на Вашій грі. Також уникайте суддівства ігор, на яких Ваша чесність і професіоналізм можуть бути поставлені під сумнів - ігри за участю Ваших родичів або близьких друзів. Пам'ятайте - репутація заробляється роками, а руйнується за одну мить.

Порада 82. Дотримуйтесь норм поведінки для суддів.

- 1) Судді повинні нести відповідальність за довіру до нашого виду спорту;
- 2) Судді повинні бути вільні від різних зобов'язань перед іншими для більш об'єктивного і чесного суддівства;
- 3) Судді повинні дотримуватися основних принципів, які включають в себе чесність, нейтралітет, повагу, чутливість, професіоналізм, розсудливість і тактовність;
- 4) Судді повинні бути експертами в Правилах і Методиці, їх застосуванні на майданчику, а також повинні тренуватися управляти грою неупереджено, чесно і контролюючи себе;
- 5) Судді повинні поважати всіх учасників гри - спортсменів, тренерів, адміністраторів, колег і глядачів;
- 6) Суддям необхідно тренувати і застосовувати свої комунікативні навички - як вербальні, так і невербальні;
- 7) Судді повинні розуміти і усвідомлювати, що необхідно уникати будь-яких речей і поведінки, які можуть призвести до конфлікту, реального або прихованого. Подарунки, послуги, привілеї, особисті відносини з командами можуть скомпрометувати Вас;
- 8) Судді повинні готувати себе фізично, психологічно і розумово, мати охайний зовнішній вигляд і форму, повинні відповідати своєму рівню, бути послідовними і дотримуватися високих професійних стандартів;
- 9) Судді повинні бути пунктуальні;
- 10) Судді не повинні обманювати або вводити в оману оточуючих щодо свого рівня, досвіду, навичок та іншого;
- 11) Судді повинні приймати на себе відповідальність за все, що відбувається з ними.

Порада 83. Не підливайте масла у вогонь. Тренери, гравці і фанати кажуть багато під час та після матчу. Найчастіше - це не більше ніж розчарування. Розуміння того, які питання вимагають відповідей - ключ до успішного суддівства. Найчастіше правильна відповідь - невербальна: кивок або хитання голови, швидка посмішка, швидкий погляд, рух рукою. Вивчайте невербальну комунікацію, щоб стати успішніше.

Порада 84. Готуйтеся до найгіршого. Передбачення і попередження - Ваші кращі інструменти. Ви повинні бути готові до всього і не налаштовуватися на "легку прогулянку". Будь-яка гра з легкої може швидко перерости в дуже складну. Гравці, які обіймалися до гри, можуть під час гри почати з'ясовувати стосунки в агресивній манері. Тримайте Ваш мозок максимально сконцентрованим на грі.

Порада 85. Якщо Ви зафіксували помилку у грі на сітці, будьте максимально сконцентровані. Якщо гравці чують гучний свисток і бачать чіткий жест, вони спокійно продовжують гру. Залишайтеся «в грі» доти, поки ситуація не «устанеться». Просто факт того, що Ви «в грі», може запобігти багатьом проблемам.

Порада 86. Якщо Вам все-таки доводиться спілкуватися з гравцями - говоріть так, щоб гравці це чули. Це покаже гравцям, що Ви впевнені в своїх діях. Використовуйте нормальний голос, не принижуючи гравців або перекладаючи проблеми на партнера.

Порада 87. Тримайте м'яч і гравців в полі зору. Тут все просто, коли Ви даєте свисток або притримуєте його - потрібно бачити команди і м'яч.

Порада 88. Тримайте свою лінію. Якщо у Вас є проблеми з гравцем - повідомте тренеру до гри про те, що його гравець виходить за рамки правил. Це покаже йому, що Ви маєте потребу в його сприянні, але при цьому дотримуетесь процедур. Просто дайте зрозуміти, якщо він не подбає про поведінку, то це зробите Ви!

Порада 89. Ви повинні покращуватись постійно. Якщо Ви вірите, що покращувати вже нічого - саме час зав'язувати з суддівством, тому що далі Ви почнете відкочуватися назад. Ніколи не будьте задоволені своїми поточними можливостями. Просто дивіться на тих, хто краще за Вас і розумійте, як багато деталей ще потребують поліпшення.

Порада 90. Кращі судді фокусуються на тому, що було неправильно. Їхнє ставлення до справи завжди однакове: «Мені ще є чому вчитися». Як тільки Ви зрозуміли, що Ви маєте потребу в навчанні - почати це не складе труднощів.

Порада 91. Недостатньо знати, де Ви повинні знаходитися, потрібно також знати - чому Ви там повинні бути. Такі філософські питання насправді кожен вирішує для себе сам. Ви не знайдете на них відповідей, просто читаючи правила. Спробуйте знайти можливість перебувати на іграх того рівня, на якому, як Ви думаєте, Вам доведеться працювати в майбутньому. Можливо це приведе Вас до чогось.

Порада 92. Ведіть записи. Після кожної гри корисно подивитися і записати, що було добре, а над чим Вам необхідно попрацювати. Будьте гранично відверті з собою. Такі записи допоможуть Вам надалі відстежувати свій прогрес від сезону до сезону і від гри до гри.

Порада 93. Самовдоволеність - найгірший ворог судді. Неважливо хто Ви і на якому рівні перебуваєте, як багато людей Вас впізнає на майданчику і за його межами, необхідно чітко розуміти, що Ви повинні ставати кожного разу краще. Не дозволяйте собі бути вище оточуючих, адже в кінцевому рахунку, що ми віддаємо, те і отримуємо назад.

Порада 94. Постійне навчання - це неодмінна вимога для прогресу. Хороші судді часто вивчають книгу Правил. Чим частіше Ви її читаете, тим сильніше вона закріплюється у Вашій свідомості. Це особливо важливо, якщо Ви працюєте на різних за рівнем лігах в сезоні або в різних видах спорту. Участь у семінарах дозволить Вам бути в курсі всіх змін, а також виробити і закріпити свою філософію.

Порада 95. Кожна гра як чистий аркуш. Насправді, Ви напевно знаєте, що це неможливо, незважаючи на те, що дехто нам постійно твердить про те, що ми повинні забути наші минулі взаємини з гравцями, тренерами і глядачами. Мозок - це не шкільна дошка, з якої можна все стерти.

Порада 96. Навчайтесь на досвіді минулого. Незважаючи на минулий позитивний досвід, немає ніякої впевненості, що саме тому Ви відпрацюєте наступну гру дуже добре. Пам'ятайте - що кожна гра - це робота! І десь минулий досвід може не допомогти, якщо Ви розслабитесь.

Порада 97. До кожної гри потрібно підходити однаково. Кожне призначення має свої особливості: в якій частині сезону йде гра, її важливість, турнірне становище та ін. Це допомагає суддям адаптуватися до кожної конкретної гри і створити свою лінію для роботи. У повсякденному житті інколи нам зустрічаються люди, які не вміють адаптуватися до мінливих обставин. Це не найкраща поведінка, і суддям варто теж її уникати.

Порада 98. Суворе дотримання Правил. У кожній книзі Правил є чіткі і прозорі речі, проте в них вистачає і визначень, які неясно описані. Потрібно розробляти свою філософію і розуміння для того, щоб правильно застосовувати Правила на ігровому майданчику, а не виконувати розпорядження, часом просто не розуміючи гри і того, що в ній відбувається.

Порада 99. Стовідсоткова об'єктивність. Судді часто потрапляють в ситуації, коли навколишня атмосфера впливає на їх рішення. Коли питаєш «Який вплив на тебе мають переповнені трибуни, які

кричать?», Зазвичай відповідають: «Я їх чую, але не слухаю». Але ніколи не можна повністю відключитися від зовнішнього світу, і буде краще, якщо Ви зізнаєтеся собі, що часом натовп вибиває Вас з колії - тоді буде простіше повернутися в неї, тому що буде відома причина. Будьте чесні не тільки з гравцями, але і з собою.

Порада 100. Правильний свисток завжди правий! Іноді ми даємо свисток, який правильний, але при цьому з помилкової причини. Однак ті, хто прагнуть удосконалюватися - повинні розуміти, що такі свистки з часом можуть багато зіпсувати у Вашій кар'єрі. Працюйте над їх усуненням. Пам'ятайте - вдалі свистки при неправильній інтерпретації - завжди шлях назад.

**Успіхів Вам у суддівстві!**

**Переклад та адаптація**

**Босенко Володимир, МК, Суми. 2020**