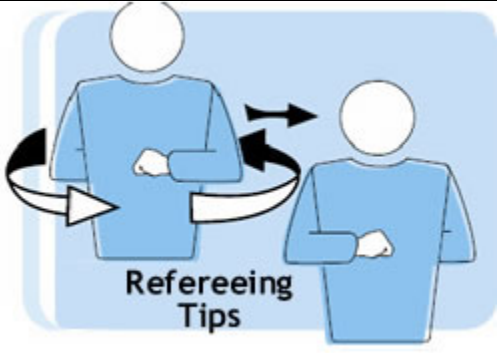


ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

ΒΑΣΙΑΗ ΑΝΤΩΝΟΥΛΗ

 <p style="text-align: center;">Refereeing Tips</p>	
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ	ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΟΡΕΙΑ
ΠΟΡΕΙΑ ΕΝΤΟΣ	ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ
ΠΟΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ	ΤΑΞΙΔΙΑ
ΕΘΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ
ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ

- Να είστε καλά προετοιμασμένοι σωματικά, διαλέγοντας μία σωματική άσκηση ρουτίνας
- Βρείτε τη συναισθηματική σας ισορροπία στη συμπεριφορά σας, αυτό θα σας βοηθήσει να παίρνετε τις σωστές αποφάσεις στις δυσκολότερες στιγμές
- Επιδείξτε οργάνωση, πειθαρχία και υπευθυνότητα και να είστε συνεπείς στα ραντεβού σας. Αυτά τα γνωρίσματα είναι βασικά στη σίγουρη επιτυχία και στο να σας αναγνωρίζουν.
- Στις ανθρώπινες σχέσεις χρησιμοποιείτε και εκμεταλλευτείτε εκφράσεις που επιδεικνύουν μόρφωση και σεβασμό προς το πρόσωπο των άλλων όπως : ευχαριστώ, παρακαλώ, με συγχωρείτε, συγνώμη
- Να έχετε σαν γνώμονα στην προσωπικότητά σας την κοινή λογική των ηθικών αξιών, γεγονός που θα βοηθήσει να σας αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο
- Δείξτε ότι ξέρετε, καταλαβαίνετε και ότι σας αρέσει το Βόλεϊ. Ξεκινήστε να ζείτε, να πηγαίνετε σε μέρη και να συναναστρέφεστε με ομάδες ανθρώπων που κάνουν ακριβώς το ίδιο.
- Προετοιμαστείτε με μαθήματα Αγγλικών και Ηλ. Υπολογιστή. Είναι βασικές ικανότητες για οποιαδήποτε επαγγελματική απασχόληση.
- Καλλιεργήστε την αυτοεκτίμησή σας, δεχτείτε εποικοδομητική κριτική, μελετήστε, προετοιμαστείτε, έχετε στόχους, πιστέψτε στα ιδανικά σας, δεχτείτε πολιτιστικές και προσωπικές διαφορές. Ψάξτε για ένα μοντέλο διαιτητή που να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σαν καθρέφτη.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΝ

ΠΟΡΕΙΑ ΕΝΤΟΣ

- Μελετήστε τους κανονισμούς του Βόλεϊ. Ξεκινήστε το σαν συνήθεια διαβάζοντας ένα κεφάλαιο τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Βρείτε χρόνο
- Κρατήστε σημειώσεις από όλες τις συναντήσεις καθώς και συμβουλές σε θέματα διαιτησίας που σας δίνουν οι εκπαιδευτές σας. Ακούστε τους προσεκτικά.

- Προσπαθήστε να παρακολουθείτε αγώνες Βόλεϊ στην τηλεόραση, γυμναστήρια κλπ.
 - Διαβάστε για το Βόλεϊ στις εφημερίδες, περιοδικά, στο διαδίκτυο. Μπορείτε να ψάξετε επίσης στο site της Ομοσπονδίας της χώρας σας ή στην F.I.V.B. www.fivb.org.
 - Να είστε προσεκτικοί και να μελετήσετε τα διαιτητικά κριτήρια της FIVB, τις διαιτητικές οδηγίες και φόρμες και το εγχειρίδιο.
 - Να γνωρίζετε και να εφαρμόζετε σωστά τα πρωτόκολλα των παιχνιδιών της Ομοσπονδίας σας, Συνομοσπονδίας και FIVB.
 - Προσπαθήστε να κάνετε καλή εντύπωση, διατηρώντας την στολή σας σε άριστη κατάσταση.
 - Κάντε μία επένδυση για τον εαυτό σας και έχετε όλα τα απαραίτητα βοηθήματα για να δουλέψετε στο ματς, ψάξτε για βοηθήματα σχετικά με την διαιτησία διότι αυτά παρέχουν καλύτερες οδηγίες.
- Επιδείξτε την ικανότητά σας να εφαρμόζετε τους κανόνες σωστά, με τεχνικές γνώσεις, ανάλογα με τις περιπτώσεις και το επίπεδο του παιχνιδιού.

ΕΑΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΤΟ ΘΕΛΩ, ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΩ ΤΟΥΣ ΣΚΟΠΟΥΣ ΜΟΥ!

ΠΟΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ

- Δείξτε στους εκπαιδευτές σας ότι έχετε την ικανότητα και ότι είστε έτοιμοι να προαχθείτε.
- Μάθετε να συναναστρέφεστε με συντονιστές που συνήθως δεν δουλεύετε μαζί τους, αυτό δείχνει την ικανότητά σας να κινείστε και να προσαρμόζεστε σε διαφορετικές καταστάσεις και γνώμες.
- Δείξτε κατά τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις ότι μπορείτε να εξελίξεστε και ότι είστε πάντα προετοιμασμένοι να μαθαίνετε και να αναπτύσσεστε.
- Ξεκαθαρίστε τις αμφιβολίες σας σχετικά με κανονισμούς σε καταστάσεις που εμπεριέχονται παρερμηνείες τους.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΕΙΞΩ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΣ!

ΕΘΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

- Κρατείστε μόνιμη επαφή με την Ομοσπονδία σας και παρακολουθείστε κάθε πιθανή συγκέντρωση σε εθνικές διοργανώσεις.
- Προσπαθήστε να μην αναμιγνύετε την προσωπική σας με την επαγγελματική σας ζωή.
- Προσπαθήστε να μην αφήσετε τίποτα να παρέμβει στην συμπεριφορά σας. Ποτέ μην ζητάτε απαλλαγή μία μέρα πριν τον αγώνα.
- Πηγαίνετε σε συνέδρια, συγκεντρώσεις και όλα τα προγράμματα που αφορούν την διαιτησία
- Να είστε ενήμεροι για τις διαφορετικές εμπειρίες των συναδέλφων σας, την τεχνική κατάρτιση αυτών και πληροφορίες που σας δίδονται από τους συντελεστές διαιτησίας.
- Συγκεντρωθείτε στον αγώνα αποφεύγοντας να αφαιρέσετε με ερωτήσεις όπως: διαφορετική πόλη, τοπικό φαγητό ή το πρόγραμμα εκτός του αγώνα
- Φροντίστε την υγεία σας αποφεύγοντας αλκοολούχα ποτά ή περιττό φαγητό. Να πίνετε υγρά και να ενυδατώνεστε. Όλα αυτά μαζί με το συναισθηματικό στρες μπορούν να διαταράξουν την ποιότητα του παιχνιδιού σας.
- Διαβάστε και παρατηρείστε τους ειδικούς κανονισμούς. Κάθε παιχνίδι μπορεί να είναι διαφορετικό όσον αφορά τη μεταφορά, το φαγητό και τη στέγαση.
- Ποτέ μην βάζετε την πληρωμή σας ως βασικό παράγοντα για να γίνετε διαιτητής.

ΘΕΛΩ ΝΑ ΓΙΝΩ ΚΑΛΟΣ ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ!

ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

- Αποφεύγετε να έρχεστε σε επαφή με οποιοδήποτε Ίδρυμα που είναι ανώτερο από την δική σας Ομοσπονδία χωρίς έγκριση. Όλες οι διεκπεραιώσεις, αλληλογραφία, προτάσεις ή ιδέες κλπ, πρέπει να γίνονται μέσω της Ομοσπονδίας ή Συνομοσπονδίας σας
- Κρατήστε μία εγκάρδια στάση σε οποιαδήποτε επαφή με ένα άλλο Ίδρυμα
- Ποτέ μην λέτε την προσωπική σας γνώμη ή κριτική στον Τύπο αν έχει σχέση με οποιαδήποτε ομάδα ή παίκτη
- Παρακολουθείτε προσεκτικά όλες τις επίσημες πληροφορίες και τους ορισμούς των διαιτητών
- Ποτέ μην λάβετε μέρος σε ανεπίσημους αγώνες χωρίς έγκριση
- Να σέβεστε την Ιεραρχία σε όλες τις επαγγελματικές σχέσεις
- Δεχθείτε, σεβαστείτε και συνεργαστείτε με τεχνικούς και διοικητικούς συντονιστές και εκπαιδευτές
- Αποφύγετε να ζητάτε μπλούζες ή οποιοδήποτε δώρο από ομάδες και αθλητές
- Αποφύγετε προσωπικούς και επαγγελματικούς δεσμούς με οντότητες ή ανθρώπους που συσχετίζονται με το Βόλεϊ.

ΕΙΜΑΙ ΠΟΛΥ ΚΑΛΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ!

ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΟΡΕΙΑ

- Στα υψηλότερα επίπεδα διαιτησίας έχετε πολύ περισσότερες ευθύνες και θα γίνετε το μοντέλο για άλλους διαιτητές.
- Σιγουρευτείτε ότι τα πιστοποιητικά σας για τα μαθήματα Διεθνούς Διαιτησίας είναι συμπληρωμένα και σωστά
- Ακολουθείστε μέσω του διαδικτύου πληροφορίες σχετικά με τη σχολή διαιτησίας αναφερόμενοι σε : τόπο, ημέρα παρουσίασης, Ομοσπονδία και υπεύθυνο άτομο για την οργάνωση, απαραίτητα υλικά, όνομα εκπαιδευτή, φόρους, πληρωμή Βίζας, διαβατήριο
- Συστηθείτε σωστά, θα εκπροσωπείτε το Βόλεϊ για την χώρα σας
- Μελετείστε τους κανονισμούς, διαβάστε το «εγχειρίδιο» και τις «οδηγίες διαιτησίας». Προετοιμαστείτε για το προφορικό και γραπτό τεστ καθώς και για την πρακτική εξέτασή σας
- Πρέπει να κατέχετε πολύ καλά την Αγγλική γλώσσα, διαλέξτε τάξεις συζήτησης και ειδικό δάσκαλο.
- Παρατηρείστε τον τρόπο που τίθενται οι ερωτήσεις για να απαντάτε με το σωστό νόημα και σωστή ερμηνεία των κανονισμών.
- Να μιλάτε με έμπειρους Διεθνείς διαιτητές πριν πάτε για μάθημα
- Λάβετε μέρος σε μερικούς αγώνες πριν να ταξιδέψετε
- Επικεντρωθείτε στο να διακριθείτε στο μάθημα από το να ψάχνετε ώρα για άλλες δραστηριότητες
- Να θυμάστε ότι το «ταξίδι» μέχρι τα μαθήματα ήταν πολύ πιο δύσκολο από το μάθημα αυτό καθεαυτό.

ΕΙΜΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΟΣ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗ!

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ

- Προσέξτε να γίνουν όλες οι διαχειριστικές λεπτομέρειες, έχοντας ζητήσει τις φόρμες της FIVB
- Σιγουρευτείτε ότι το διαβατήριό σας είναι σε ισχύ. Ζητείστε Βίζα, κάντε τα απαραίτητα εμβόλια.
- Δώστε σημασία στο πρόγραμμα των αγώνων. Όταν λάβετε το πρόγραμμα ταξιδιού, σιγουρευτείτε ότι όλες οι πληροφορίες είναι σωστές.. Να είστε στην ώρα σας για τη μεταφορά σας στο αεροδρόμιο και στους σταθμούς λεωφορείων.
- Να έχετε μαζί σας διεύθυνση και τηλέφωνο της τοπικής Ομοσπονδίας. Σε οποιαδήποτε ανάγκη, τηλεφωνείτε στην Ομοσπονδία.
- Στις χειραποσκευές σας να έχετε πάντα μαζί σας όλα τα υλικά που αφορούν τη διατροφή σας καθώς και τη στολή σας
- Μάθετε τι αντικείμενα επιτρέπονται στις αποσκευές σας όταν ταξιδεύετε σε μία ξένη χώρα
- Σε συγκεντρώσεις δείξτε ότι ενδιαφέρεστε και ότι έχετε κίνητρα για τους αγώνες
- Όταν παίζετε, δείξτε ότι είστε έτοιμοι για το λειτούργημα που έχετε αναλάβει
- Να έχετε καλές σχέσεις με τους άλλους διαιτητές
- Προσέξτε όλες τις διαχειριστικές λεπτομέρειες που απαιτούνται από το κάθε μέλος-διαιτητή σε κάθε φάση του αγώνα. Θα βαθμολογηθείτε οπότε πάντα να επικεντρώνεστε στο «πολύ καλά»
- Σε κάποιους αγώνες, το πρωτόκολλο μπορεί να είναι διαφορετικό από αυτό που έχετε συνηθίσει. Πριν από κάθε παιχνίδι ζητείστε τον υπεύθυνο Διατροφής.
- Το να είστε στην ώρα σας είναι βασικό, ακόμη περισσότερο στο πρωτόκολλο του ματς.
- Πάρτε μαζί σας μερικά σηματάκια και μικρά δωράκια για τους άλλους διαιτητές, διοργανωτές και γενικά για τους διαιτητές
- Παρακολουθείτε τα παιχνίδια που δεν παίζετε εσείς ούτως ώστε να δείτε πως λειτουργούν οι ομάδες και πως συμπεριφέρονται οι άλλοι διαιτητές
- Να χρησιμοποιείται πάντα την ταυτότητά σας. Όταν φεύγετε από το Ξενοδοχείο, πάρτε μαζί σας την κάρτα του με την διεύθυνση
- Να έχετε υποδειγματική συμπεριφορά ανεξάρτητα με τη θέση την οποία βρίσκεστε. Έτσι κανείς δεν θα μπορέσει να σας μειώσει σαν διαιτητή

ΤΟ ΟΦΕΛΟΣ ΜΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΚΑΛΟ!

ΤΑΞΙΔΙΑ

- Κάντε ένα πρόγραμμα με όλα τα βήματά σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το ταξίδι
- Να έχετε στις χειραποσκευές σας όλα τα απαραίτητα της διατροφής καθώς και τη στολή σας
- Σιγουρευτείτε ότι το διαβατήριό σας είναι σε ισχύ. Ζητείστε Βίζα. Κάντε όλα τα απαραίτητα εμβόλια
- Μην μεταφέρετε αποσκευές ξένων στο αεροδρόμιο και στις στάσεις λεωφορείων
- Αποφεύγετε να αλλάζετε τα εισιτήρια σας εξαιτίας προσωπικών σας ζητημάτων. Μόνο μέλη της οικογένειάς σας μπορούν να ταξιδέψουν μαζί σας κατόπιν ειδικής έγκρισης
- Δείξτε ιδιαίτερη προσοχή στο πρόγραμμα της πτήσης ή του λεωφορείου καθώς και στις ανταποκρίσεις τους. Να έχετε πάντα μαζί σας διευθύνσεις και τηλέφωνα του προορισμού σας
- Κάντε πρώτα τη δουλειά σας και μετά σκεφτείτε τον ελεύθερο χρόνο σας
- Να παρευρίσκεστε σε όλες τις προγραμματισμένες συναντήσεις
- Να είστε ενήμεροι για την κουλτούρα της χώρας στην οποία ταξιδεύετε
- Να είστε ντυμένοι σοβαρά. Σε διεθνή ταξίδια να έχετε πάντα μαζί σας ένα κουστούμι (και το αντίστοιχο για τις γυναίκες)

ΕΧΩ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ!

ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ

- Να είστε μοντέλο μόρφωσης, ειλικρίνειας, ηγεσίας. Όλα να αντανακλούν στην συμπεριφορά σας
- Εφαρμόστε τους κανονισμούς και τις οδηγίες με εξυπνάδα, με καλό τρόπο και στις σωστές στιγμές
- Ποτέ μην δείχνετε αναποφασιστικότητα, αδυναμία, τάσεις και προτιμήσεις
- Κάντε επίσημα σήματα για όλα τα λάθη, καθαρά και χωρίς βιασύνη
- Προσέχετε τη λεπτομέρεια και να κοιτάτε τους συνεργάτες σας πριν την τελική σας απόφαση
- Βοηθείστε τους συνεργάτες σας, ακόμη και όταν διαφωνείτε με τη γνώμη τους ή την αντίληψή τους
- Βοηθείστε άλλους διαιτητές χαμηλότερης κατηγορίας να αναπτυχθούν
- Κάντε αυτοκριτική για να αναγνωρίσετε τα λάθη σας
- Χρησιμοποιείτε τις δύσκολες στιγμές για να αναπτυχθείτε σαν άτομο και να βοηθήσετε άλλους
- Μάθετε τη δουλειά του διαιτητή μέσα στον κόσμο του Βόλεϊ. Δημιουργήστε μία θετική εικόνα για το όνομά σας
- Να είστε ευσυνείδητος διαιτητής όταν χρησιμοποιείτε τις κάρτες, σύμφωνα με το παιχνίδι. Προσέξτε να μην σας μάθουν σαν τον «καλό διαιτητή» όταν θέλετε να επιβάλλετε πειθαρχία.
- Δεχθείτε τη διαφορετικότητα του κάθε ανθρώπου και το ότι όντας διαιτητής μπορεί μερικές φορές να προκαλέσει ακραία συναισθήματα στους άλλους
- Ποτέ μην λέτε την προσωπική σας γνώμη ή κριτική στον Τύπο εάν συσχετίζεται με οποιαδήποτε ομάδα, αθλητή, σύλλογο ή άτομο που αναμιγνύεται με το Βόλεϊ
- Πάντα να έχετε όλο το υλικό μαζί σας, ανεξάρτητα με τη θέση στην οποία θα παίζετε στο παιχνίδι
- Πριν υπογράψετε και παραδώσετε το φύλλο αγώνος, ελέγξτε το πολύ προσεκτικά. Χρησιμοποιείτε μαύρο ή μπλε στυλό. Το φύλλο αγώνος είναι επίσημο έγγραφο του αγώνα. Ποτέ μην αφήσετε κανέναν άλλο εκτός από τον σημειωτή να έρθει σε επαφή με το φύλλο αγώνος
- Ελέγξτε όλα τα απαραίτητα στον αγωνιστικό χώρο πριν αρχίσει το παιχνίδι

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΡΧΩ ΣΕ ΟΤΙΑΔΗΠΟΤΕ ΕΜΠΛΕΚΕΤΑΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ!

**ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ ΣΤΟΝ ΑΕΙΜΝΗΣΤΟ
ΜΙΧΑΛΗ ΜΑΣΤΡΑΝΤΡΕΑ**

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ : ΒΑΣΙΛΗΣ ΑΝΤΩΝΟΥΛΗΣ- ΔΙΕΘΝΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ
(ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ)**