



آمادگی داوران برای مسابقات

تهیه شده توسط کمیسیون داوران فدراسیون کشتی
جمهوری اسلامی ایران

شهریور ۹۹

UNITED WORLD WRESTLING

You are screen sharing

İbrahim Cioğlu

Ashok Kumar


Objectives

- Classification of Referee Preparation Period
- Understand Content of Different Referee Preparation Periods
- Understand the importance of preparation for referee performance


7/23/2020 UWW Refereeing Commission Webinars 2020


اهداف:

۱. زمان بندی و دسته بندی انواع آمادگی داوران
۲. درک تفاوت زمان بندی ها در آمادگی داوران
۳. درک اهمیت میزان آمادگی داوران در عملکرد آنها

 UNITED WORLD WRESTLING

You are screen sharing


Ibrahim Cideoglu


Ashok Kumar

INTRODUCTION

- As successful athlete and coach know that there is no short-cuts to success
- Same for referees also, practice before competition makes a referee successful during competition
- Off-season preparation is key to become successful referee during competition.

*همانطور که ورزشکاران و مربیان میدانند که هیچ راه میانبری برای موفقیت وجود ندارد، داوران نیز باید بدانند که تمرینات قبل از آغاز مسابقات میتواند باعث موفقیت آنها در مسابقات بشود.

*در فصول تعطیلی مسابقات، بهترین زمان ممکن برای آمادگی یک داور و پس از آن موفقیت در مسابقات میباشد.

UNITED WORLD WRESTLING

Preparation for competition can be in three terms

- ✓ **Before competition**
 - In long term
 - Physical and Psychological Preparation
 - Officiating Practice
 - Theoretical Practice
 - Social Practice
 - In short term
- ✓ **During Competition**
- ✓ **After Competition**

7/23/2020 UWW Refereeing Commission Webinars 2020

آمادگی داوران برای مسابقات:

۱. قبل از شروع مسابقات (دراز مدت)

۲. در حین مسابقات (کوتاه مدت)

۳. پس از مسابقات (کوتاه مدت)

*در دراز مدت یک داور:

باید آمادگی جسمانی و روانی خود را تقویت کند. کتاب قوانین را مطالعه کند و بصورت مداوم تمرین داورى را انجام بدهد و از نظر اجتماعى نیز خود را در شرایط خوب و مطلوبى قرار بدهد.

UNITED WORLD WRESTLING

7/23/2020 UWW Refereeing Commission Webinars 2020

• Long Term Preparation (before competition)

✓ Physical and Psychological Preparation

- o Fitness can not be achieved in a short time, it needs well designed and continues exercise program.
- o Referee must prepare himself / herself keeping involved in fitness activities during offseason.
- o Mental toughness may be achieved during officiating in local / national or International tournaments before main competition.
- o One of the biggest challenges for referees at every level is handling tough matches.
- o To stay strong during tough matches becomes habit of mental toughness.
- o Meditation is also a key factor for achieving mental toughness and to stay calm during officiating

آمادگی دراز مدت (قبل از مسابقات)

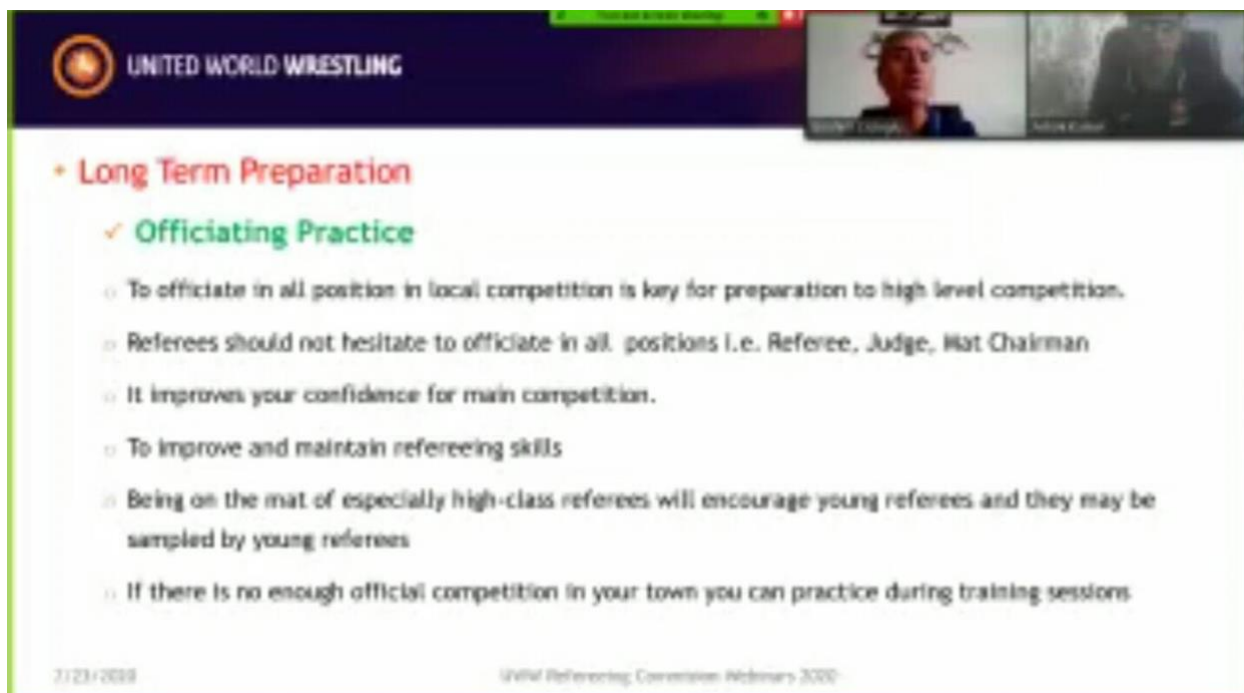
آمادگی فیزیکی و روانی

* آمادگی جسمانی مناسب در کوتاه مدت بدست نمی آید و نیاز به برنامه تمرینی مناسب و طولانی مدت دارد.

* در فصل خارج از مسابقه ، یک داور همیشه باید آمادگی خود را حفظ کند.

* با حضور در مسابقات داخلی کشور خود، آمادگی خود را برای مسابقات اصلی و مهم بالا ببرید.

* قضاوت و مدیریت مسابقات سخت برای همه داوران مشکل میباشد اما با تمرینات ذهنی که یک عامل بسیار مهم برای داور می باشد و حفظ آرامش میتوان به راحتی این مسابقات را قضاوت کرد.



UNITED WORLD WRESTLING

• Long Term Preparation

✓ Officiating Practice

- To officiate in all position in local competition is key for preparation to high level competition.
- Referees should not hesitate to officiate in all positions i.e. Referee, Judge, Mat Chairman
- It improves your confidence for main competition.
- To improve and maintain refereeing skills
- Being on the mat of especially high-class referees will encourage young referees and they may be sampled by young referees
- If there is no enough official competition in your town you can practice during training sessions

21/23/2020 United Referencing Commission Webinar 2020

آمادگی دراز مدت:

تمرینات داورى:

*بهترین تمرین برای مسابقات بزرگ، شرکت در مسابقات داخلی میباشد.

*یک داور باید همیشه با انگیزه باشد چه در مقام داور، رئیس تشک یا قاضی.

*حضور داوران با تجربه در مسابقات سطح بالا میتواند الگو و انگیزه برای داوران جوان باشد.

*اگر مسابقات کافی در منطقه شما وجود ندارد در تمرینات و مسابقات باشگاهها شرکت کنید.

*داور حق لمس کشتی گیر برای آموزش قوانین را ندارد. وظیفه داور فقط اجرای قوانین میباشد. (مثال: نحوه صحیح نشستن کشتی گیر در خاک)

*در آغاز کشتی باید حتما کشتی گیران رو در روی همدیگر باشند سپس داور سوت آغاز را بزند.

*عدم آمادگی مناسب داور باعث جایگیری بد داور و از دست دادن خیلی از اتفاقات حساس در یک کشتی میشود.

*جایگیری مناسب روی تشک نیاز به آمادگی جسمانی و ذهنی دارد.

The screenshot shows a webinar interface for United World Wrestling. At the top, there's a header with the UWW logo and the text 'UNITED WORLD WRESTLING'. Below this, the title 'Long Term Preparation' is displayed in red. Underneath, 'Theoretical Practice' is written in green. A list of seven bullet points follows, detailing preparation methods for referees. In the top right corner, there are two small video windows showing participants. At the bottom, there are some small, partially legible text elements.

UNITED WORLD WRESTLING

Long Term Preparation

Theoretical Practice

- To participate webinars and seminars organized by authorized partners .
- To read and analyze rule book and discuss with friends
- Review match videos from past events.
- Use some applications and play some games like Kahoot to improve your knowledge and skills
- To improve and maintain refereeing skills
- Being on the mat of especially high-class referees will encourage young referees and they may be sampled by young referees

آمادگی دراز مدت:

تمرینات تئوریک:

*یک داور با شرکت در سمینارها و وبینارها باید اطلاعات خود را به روز کند.

*فیلم های مسابقات گذشته را تماشا کند.

*از برنامه های ساخته شده و بازیهای ساخته شده در زمینه داورى بهره ببرد(مثال :بازی کاهوت)

The screenshot shows a webinar interface for United World Wrestling. At the top, there's a header with the UWW logo and the text 'UNITED WORLD WRESTLING'. Below this, a title bar indicates 'Long Term Preparation' and '2 participants viewed host'. Two video thumbnails are visible in the top right corner. The main content area is titled 'Long Term Preparation' in red, followed by a green checkmark and the heading 'Social Practice'. Below this, a list of six bullet points provides advice on social interaction. At the bottom left, the date '7/23/2020' is shown, and at the bottom right, it says 'UWW Refereeing Commission Webinars 2020'.

UNITED WORLD WRESTLING

2 participants viewed host

Long Term Preparation

✓ Social Practice

- Spend time with your family.
- do not isolate yourself from society
- Do some out of wrestling social activities with referee friends as well
- Do not neglect your professional job
- Improve your social relationships, attend some communities, meetings etc.

7/23/2020

UWW Refereeing Commission Webinars 2020

امادگی اجتماعی:

در خارج از زمان مسابقات، اوقات خود را با خانواده و دوستان نزدیک و داور خود سپری کنید. بعد از مسابقات خود را تنها فرض نکرده و سعی کنید در روابط اجتماعی با خانواده و دوستان شرکت کنید.

UNITED WORLD WRESTLING

7/23/2020 UWW Refereeing Commission Webinars 2020

• Short Term Preparation

- Be sure to be registered for your nominated competition.
- Be sure your flight scheduled regarding meeting programs, check you're your passport and visa expiry dates
- Be sure host country has been informed about your arrival and departure to arrange internal transport and accommodation
- Review wrestling rules special to nominated competition
- Review some good matches that also include good refereeing to get motivation
- Prepare your luggage with check list not to forget some thing
- To avoid from missing check-in baggage problems, take at least one full set of uniform in hand baggage
- To gain some body language skills like hand signals play, do " Mock Drills" in front of mirror that is helpful to maintain and improve neuromuscular co-ordination of Hand signals during competitions.

آمادگی کوتاه مدت:

*مطمئن شوید که برای آن مسابقات ثبت نام شده اید.

*برنامه پروازی خود را دقیق چک کنید.

*برنامه سفر خود را با کشور میزبان دقیق کنترل کنید. زمان ورود و خروج خود را با میزبان هماهنگ و چک کنید.


*قبل از مسابقات قوانین داورى را مطالعه کنید. مثال: اگر مسابقات کشتی فرنگی است قوانین کشتی فرنگی را بررسی کنید.

*قبل از عزیمت به مسابقات یک لیست از وسایل مورد نیاز خود تهیه کنید.

* همیشه سعی کنید لباس های دآوری خود را خارج از سایر وسایل خود و همراه خود داشته باشید که در صورت پیش آمدن مشکل برای وسایل شما ،حداقل وسایل دآوری خود را از دست ندهید.

*برای تمرین نشان ها و زبان بدن در حین دآوری:



میتوان با تمرین کردن روبه روی آینه این هماهنگی را در خود ایجاد کرد .

 UNITED WORLD WRESTLING

• Preparation during competition

- Check your number and your mat
- If you are assigned as MC check video and score board set up and contact with nominated persons
- Follow the bouts while you are not assigned and sitting referee seat
- Keep your concentration entire session
- Prepare yourself for your match, take deep breaths before step on mat
- consider each bout with the same seriousness
- To get good coordination do short consultation with teammates before the bout
- take some notes about your performance to evaluate later

7/23/2020 UWW Refereeing Commission Webinars 2020

آمادگی در حین مسابقات:

*شماره و تشک خود را قبل از آغاز مسابقات بررسی کنید.

*اگر شما به عنوان رئیس تشک انتخاب شده اید قبل از شروع مسابقات دوربین ها، اسکوربورد و وقت نگه دار را بررسی کنید.

*هنگام نشستن روی صندلی جریان مسابقات را پی گیری کنید.


*در تمام طول مسابقات تمرکز شما فقط روی مسابقات باشد.


*خود را برای رفتن روی تشک با کشیدن یک نفس عمیق آماده کنید.

*هر مسابقه اهمیت خاص خود را دارد.

*برای هماهنگی بهتر روی تشک، قبل از آغاز مسابقه یک هماهنگی کوتاه با تیم دآوری خود داشته باشید.

*از عملکرد خود نکته برادری کنید که بتوانید بعداً نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنید.


UNITED WORLD WRESTLING



• Preparation after competition

- Get feedback from the people who you are trust (like referee friend, instructor, coach etc.) about your performance entire competition
- Have a rest at least 2 weeks away from wrestling, spend time with your family and friends
- Collect your videos of your matches and review them
- Review other matches and compare your performance with others
- Find out what you did good, what you did bad
- Think about the reasons of your mistakes
- Prepare two lists (**to do list** and **not to do list**) for future events

7/23/2020
UWW Refereeing Commission Webinars 2020

آمادگی پس از مسابقات:

*بعد از هر مسابقه در مورد نحوه عملکرد خود از دوستان قابل اعتماد خود (دوستان داور، مدرس، مربی ها ...) سوال کنید و بازخورد بگیرید.

* بعد از مسابقات طولانی حداقل ۲ هفته را به استراحت با خانواده سپری کنید.

*فیلم های مسابقات خود را جمع آوری و بازبینی کنید.

*سایر مسابقات را تماشا و عملکرد خود را با آنها مقایسه کنید.

*بفهمید در کجا عملکرد خوب و کجا عملکرد بد داشتید.

*در مورد علت اشتباهات خود بیاندیشید.

*دو لیست برای مسابقات آینده تهیه کنید؛

۱. کارهای که باید انجام بدهید

۲. کارهایی که نباید انجام بدهید.

با آرزوی موفقیت برای تمام جامعه دآوری