

TUTORS DE JOC ÀRBITRES

 **iBIBLIOTEC**
SPORTS KNOWLEDGE COMMUNITY

CONSELL
ESPORTIU
D'OSONA



PROPOSTA ÀRBITRES

L'art d'arbitrar: Més enllà de les regles

QUÈ APRENDRÀS AL CURS

- Desenvolupar habilitats per a gestionar les emocions en situacions d'alta pressió i estrès durant l'arbitratge.
- Fomentar la presa de decisions clau amb respecte i professionalisme, inspirant confiança en els jugadors i en l'entorn esportiu.
- Potenciar la resiliència personal per a superar els desafiaments i adversitats que es presenten en el camp de joc.
- Enfortir la gestió mental per a mantenir la calma i l'enfocament en moments crítics, optimitzant el rendiment sota pressió.

A QUI VA DIRIGIT AQUEST CURS?

Dirigit a àrbitres i tutors de joc que desitgen complementar la seva formació reglamentaria com habilitats integrals.

Està especialment dissenyat per als qui busquen millorar el seu acompliment o arbitratge, desenvolupant tant competències tècniques com emocionals, per a poder gestionar de manera efectiva les situacions complexes i els desafiaments que es presenten en l'entorn esportiu.

PROPOSTA ÀRBITRES

L'art d'arbitrar: Més enllà de les regles

QUÈ APRENDRÀS AL CURS

U1 Etapa - Introducció al Path: L'art d'arbitrar: Més enllà de les regles.

- Benvinguda i introducció.
- Com realitzar el Path.

U2 Etapa - L'arbitratge amb en Pérez Lima

- Introducció: L'arbitratge amb Pérez Lima.
- Unitat 1 - Presentació Manuel Pérez Lima i els seus tres objectes.
- Unitat 2 - Construeix el teu futur.
- Unitat 3 - Identitat.
- Unitat 4 - Mirar més i escoltar menys.
- Unitat 5 - Control del partit.
- Unitat 6 - Les Emocions.
- Unitat 7 - L'equilibri.
- Conclusió: L'àrbitre amb Pérez Lima

PROPOSTA ÀRBITRES

L'art d'arbitrar: Més enllà de les regles

QUÈ APRENDRÀS AL CURS

U3

Etapa - Pares i mares amb Pep Marí

- Introducció: Pares i mares amb Pep Marí.
- Unitat 1 - Presentació de Pep Marí i els seus tres objectes.
- Unitat 2 - La funció de l'entorn dels joves esportistes
- Unitat 3 - El rol de les famílies dels joves esportistes
- Unitat 4 - Classificació dels pares a l'escenari esportiu
- Unitat 5 - Desmuntant sis mites de l'esport infantil
- Unitat 6 - Pautes per regular la relació dels entrenadors amb les famílies.
- Conclusió: Pares i mares amb en Pep Marí

PROPOSTA ÀRBITRES

L'art d'arbitrar: Més enllà de les regles

QUÈ APRENDRÀS AL CURS

U4

Etapa - L'acceptació amb Albert Llovera

- Introducció: L'acceptació amb Albert Llovera
- Unitat 1 - Presentació d'Albert Llovera i els seus tres objectes
- Unitat 2 - El Dakar, la decisió de seleccionar una gran competició
- Unitat 3 - Com preparar el Dakar, nutrició, treball mental i entrenament.
- Unitat 4 - Albert i els tres punts claus de la superació
- Conclusió: L'acceptació amb Albert Llovera

PROPOSTA ÀRBITRES

L'art d'arbitrar: Més enllà de les regles

QUÈ APRENDRÀS AL CURS

U5

Etapa - Gestió mental amb Tony Rham

- Introducció: Gestió mental amb Tony Rham
- Unitat 1 - Presentació Tony Rham i els seus tres objectes
- Unitat 2 - Eines mentals abans de la competició
- Unitat 3 - Eines mentals durant la competició
- Unitat 4 - Eines mentals per a després la competició
- Conclusió: Gestió mental amb Tony Rham

U6

Etapa - Tancament del Path: L'art d'arbitrar: Més enllà de les regles

- Els nostres perquè d'aquest Path
- Comiat del Path
- Passos per demanar el certificat

A photograph of three young boys on a soccer field. They are wearing soccer uniforms: white jerseys with red sleeves and blue shorts. The boy in the center is wearing a yellow and red striped jersey with 'SERRAT-GRANOSA' printed on it. They are all clapping their hands. The background is a green field with a goal net visible.

GAUDEIX DE L'ESPORT A LA COMARCA D'OSONA

#CONSELLESPORTIUOSONA