

PROGRAM CONSFĂTUIRE (ARBITRI)

COVASNA, 21-23.07.2023

VINERI - 21.07.2023

12.00 - 14.30 SOSIRE ȘI CAZARE
15.00 - 15.50 **DESCHIDERE CONSFĂTUIRE/ ANALIZA SEZONULUI 2022-2023**
15.50 - 16.10 PAUZĂ CAFEA + GUSTARE
16.10 - 17.00 **CLARIFICĂRI LA REGULAMENTUL DE JOC - Membrii CCA/CCOD**
17.00 - 17.10 PAUZĂ
17.10 - 18.00 **JOCUL PASIV– Cristina LOVIN/Simona STANCU/ Membrii CCA**
18.00 - 18.10 PAUZĂ
18.10 - 19.00 **DISCUȚII APLICATE PE FAZE DE JOC – Membrii CCA/CCOD**
19.00 - 19.10 PAUZĂ
19.10 – 20.00 **DISCUȚII APLICATE PE FAZE DE JOC – Membrii CCA/CCOD**
20.00 – 21.00 CINA

SÂMBĂȚĂ – 22.07.2023

07.00 - 12.00 **TEST FIZIC + MIC DEJUN**
12.30 - 13.30 PRÂNZ
13.45 - 14.45 **TEST SCRIS SERIA 1**
14.45 - 15.00 PAUZĂ
15.00 - 16.00 **TEST SCRIS SERIA 2**
16.00 - 16.15 PAUZĂ CAFEA
16.15 - 17.00 **BODY LANGUAGE – CHEIA ARBITRAJULUI MODERN – Bogdan STARK/Romeo ȘTEFAN/Membrii CCA**
17.00 - 17.15 PAUZĂ
17.15 - 18.00 **FACTORII STRESORI ÎN ARBITRAJUL DE HANDBAL - Georgiana URSU, Psiholog sportiv**
18.00 - 18.10 PAUZĂ
18.10 - 19.00 **COMUNICAREA – „ARTA” GESTIONĂRII MOMENTELOR DE CRIZĂ – Georgiana URSU, Psiholog sportiv**
19.00 - 19.10 PAUZĂ
19.10 - 20.00 **IMPORTANȚA COMUNICĂRII OBSERVATORI – ARBITRI - Georgiana URSU, Psiholog sportiv**
20.00 – 21.00 CINA

DUMINICĂ – 23.07.2023

07.00 - 09.00 MIC DEJUN
09.00 - 09.50 **PREGĂTIREA MENTALĂ PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANȚEI ÎN ARBITRAJ - Georgiana URSU, Psiholog sportiv**
09.50 - 10.00 PAUZĂ
10.00 - 10.50 **IMPORTANȚA PREGĂTIRII FIZICE PENTRU PERFORMANȚĂ ÎN ARBITRAJ – Marius GRANCEA, Preparator fizic**
10.50 - 11.00 PAUZĂ CAFEA
11.00 - 11.50 **DISCUȚII APLICATE PE FAZE DE JOC – Membrii CCA/CCOD**
11.50 - 12.00 PAUZĂ
12.00 - 12.30 **CONCLUZII / ÎNCHEIEREA CONSFĂTUIRII**
12.30 - 13.00 CHECK-OUT

***PROGRAMUL POATE SUFERI MODIFICĂRI**