

## PROGRAM CONSFĂȚUIRE (OBSERVATORI)

COVASNA, 21-23.07.2023

### **VINERI - 21.07.2023**

- 12.00 - 14.30 SOSIRE ȘI CAZARE  
15.00 - 15.50 **DESCHIDERE CONSFĂȚUIRE/ 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**

### **SĂMBĂȚĂ - 22.07.2023**

- 07.00 - 09.00 MIC DEJUN  
09.00 - 09.50 **ACTIVITATEA CCOD/ REGULAMENTE CCOD/FRH**  
09.50 - 10.00 PAUZĂ  
10.00 - 10.50 **RAPORT DE EVALUARE A ARBITRAJULUI /RELAȚIA OBSERVATOR ARBITRI**  
10.50 - 11.00 PAUZĂ  
11.00 - 11.50 **PRELUCRARE COMPORTAMENT OBSERVATOR – FAZE DE JOC**  
12.00 – 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 **CINĂ**

### **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 CONSFĂȚUIRII**  
12.30 – 13.00 **CHECK-OUT**

**\*PROGRAMUL POATE SUFERI MODIFICĂRI**