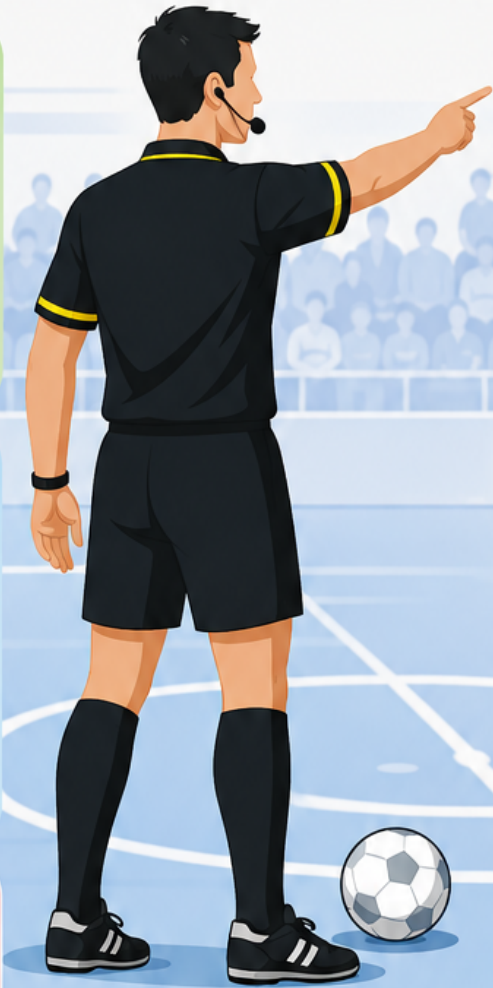


ÀRBITRE DE FUTBOL SALA: MENTALITAT FORTA, DECISIONS CLARES

⇒ La teva mentalitat és el teu millor aliat a la pista. ⇐



1. FOCUS EN ALLÒ QUE POTS CONTROLAR

- La teva actitud
- La teva concentració
- La teva presa de decisions

Deixa anar el que no depèn de tu.



2. PREPARA'T ABANS DEL PARTIT

- Visualitza un bon partit
- Defineix el teu objectiu: estar atent, ser just i gaudir del joc

Una bona preparació mental marca la diferència.



3. AUTOCONFIANÇA I SEGURETAT

- Confia en la teva formació i experiència
- Pren decisions, explica-les amb seguretat i segueix endavant

Decideix, comunica i continua.



7. L'EQUIP, EL TEU SUPORT

- Confia en el teu equip arbitral
- Compta amb els teus companys de professió
- El Comitè sempre al teu costat



No estàs sol/a. Junts som més forts, i junts fem créixer l'arbitratge.



4. GESTIÓ EMOCIONAL

- Mantén la calma en situacions de pressió
- Controla el teu to, gestos i respiració

Calma = Claredat = Autoritat



5. COMUNICA AMB RESPECTE I CLARETAT

- Sigues proper però ferm
- Escolta, respon i posa límits quan calgui

El respecte es guanya amb comunicació.



6. APREN, REFLEXIONA, MILLORA

- Analitza el partit sense jutjar-te
- Què has fet bé?
- Què pots fer millor la propera vegada?

Cada partit és una oportunitat per créixer.



EL MILLOR ÀRBITRE NO ÉS EL QUE NO S'EQUIVOCA, SINÓ EL QUE SEGUEIX APRENENT CADA DIA.

VOLS APROFUNDIR I MILLORAR EL TEU RENDIMENT MENTAL COM A ÀRBITRE?

Estic aquí per ajudar-te!



psicoentrenament@gmail.com



@entrenament_vraluy



MENT PREPARADA



EQUIP UNIT



DECISIONS CLARES



JOC NET