



NELLA MENTE DELL'ARBITRO

LABORATORIO DI COMPETENZA ARBITRALE

2020/2021

Per maggiori informazioni puoi contattarci alla mail
costasergio@hotmail.it o al numero 3899715681

CHI SIAMO

"Mettersi insieme è un inizio, rimanere insieme è un progresso, lavorare insieme è un successo" Henry Ford

Siamo un team di Psicologi dello Sport con specializzazioni differenti e provenienti da diverse regioni italiane, ma accomunati da una forte passione per lo sport e per l'esercizio fisico.



Sergio Costa
Psicologo dello Sport
Phd in Neuroscienze
Tennis e Ricerca



Edoardo Ciofi
Psicologo dello Sport
Psicoterapeuta
Calcio e Formazione



Luana Morgilli
Psicologa dello Sport
Psicoterapeuta EMDR
Ginnastica e Sviluppo



Vanessa Costa
Psicologa dello Sport
Psicoterapeuta
Golf e Tennis



Sara Biondi
Psicologa dello Sport
Psicoterapeuta
Volley e Basket

**Vogliamo creare progetti
di ricerca, d' intervento e di
formazione innovativi e al passo
con i più recenti sviluppi
nell'ambito della psicologia
dello sport**

INTRODUZIONE

“Qualunque cosa sogni d'intraprendere, cominciala. L'audacia ha del genio, del potere, della magia” Goethe

L'arbitro e il giudice di gara sono **figure fondamentali** e irrinunciabili. La loro responsabilità principale consiste nel garantire che la gara proceda nel rispetto del regolamento, interferendo il meno possibile e mantenendo un'atmosfera piacevole. L'arbitro deve inoltre garantire una corretta relazione con gli atleti, al fine di facilitare l'evento competitivo, riducendo qualunque forma di tensione e nervosismo (Bortoli et al., 2001).

E' da queste considerazioni che è nato il nostro interesse nei confronti della **psicologia dell'arbitraggio**. Abbiamo così passato in rassegna la letteratura scientifica psicologica sull'argomento e a partire da questa abbiamo creato un **questionario**, dando avvio a una ricerca mirata ad indagare la forza mentale dell'arbitro in differenti discipline sportive (tennis, golf, volley, basket, calcio, baseball, ciclismo, ecc).

Ed è proprio dall'analisi di questi dati, e dialogando con le federazioni nazionali e i comitati regionali, che ci siamo resi conto che in Italia sembra esserci una carenza a livello di formazione e di informazione relativa agli aspetti psicologici dell'arbitro.



Abbiamo così elaborato un **protocollo di formazione** dedicato agli arbitri e ai giudici di gara con l'obiettivo di approfondire gli aspetti mentali maggiormente implicati nella performance arbitrale.

Tale formazione è stata pensata come un **prodotto flessibile**, da adattare alle peculiarità delle singole discipline sportive e tipologie di arbitraggio, e **da comporre** sulla base delle necessità dello specifico contesto, creando dei pacchetti formativi "ad hoc", con **diversi livelli di approfondimento**.

STRUTTURA DEI LABORATORI

"Non ho mai insegnato nulla ai miei studenti; ho solo cercato di metterli nelle condizioni migliori per imparare" Albert Einstein

Il laboratorio di competenza arbitrale è stato pensato come uno spazio di **formazione esperienziale**, che pone i partecipanti al centro del processo di apprendimento, coinvolgendoli attivamente per facilitare lo sviluppo di abilità che vadano oltre la semplice acquisizione di informazioni.

Attraverso la **riflessione su di sé**, la **condivisione** all'interno del gruppo, l'analisi e la **risoluzione dei problemi**, in aula e a casa, ci proponiamo di stimolare una comprensione e un apprendimento efficace dei contenuti proposti.

Ciascun modulo sarà strutturato secondo la seguente modalità:

- **approfondimento e definizione** del costrutto;
- **inquadramento** nel mondo arbitrale;
- utilizzo di **video, esercitazioni** e/o sperimentazione di **tecniche**;
- **autovalutazione** e spunti di lavoro **personali**.

All'inizio di ciascun incontro verranno riesaminate le esercitazioni svolte, in modo da mantenere una continuità di apprendimento tra i diversi moduli.



TEMATICHE DEI LABORATORI

"La mente non è un vaso da riempire, ma un fuoco da accendere".
Plutarco

Il committente potrà scegliere tra **6 diversi moduli tematici** e **2 distinte modalità** di lavoro per argomento:

- **BREVE**, con un singolo modulo generale da 1 ora e mezza;
- **INTENSIVA**, con 3 moduli specifici da 1 ora e mezza ciascuno.

01

CHE ARBITRO SEI? CONSAPEVOLEZZA DI SÉ, GOAL SETTING E FUNZIONAMENTO OTTIMALE

Quali sono gli stereotipi sull'arbitro?

Cosa significa essere arbitro per te?

Quali sono le diverse tipologie di arbitro?

Quali sono le abilità mentali dell'arbitro?

Cosa caratterizza un buon arbitro?

Quali sono i tuoi punti di forza?

02

REGOLE PER UNA COMUNICAZIONE EFFICACE, L'ASSERTIVITÀ E LA TEORIA DELLA MENTE

Cosa vuol dire comunicazione?

Quali sono i suoi elementi e assiomi?

Quali sono gli stili comunicativi?

Come costruire uno stile assertivo?

Come affrontare e fornire le critiche?

Sai capire cosa c'è nella mente dell'Altro?

03

COME RICONOSCERE E GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI, L'IMPORTANZA DEI PENSIERI

Cosa sono le emozioni?

Quali emozioni provi maggiormente?

Che effetto hanno sulla tua prestazione?

Quali pensieri ti ostacolano in campo?

Quali tecniche utilizzi per "gestirle"?

Sai rimanere focalizzato nel presente?

04

LEADERSHIP E LAVORO IN TEAM, COME GESTIRE LE DINAMICHE CONFLITTUALI E COMPETITIVE

Quali sono fasi e dinamiche del gruppo?
Come passare da gruppo a squadra?
Qual è il ruolo dell'arbitro?

Sai gestire conflitto e competizione?
Come puoi sviluppare la tua leadership?
A cosa serve la negoziazione in un arbitro?

05

PRENDERE DECISIONI SOTTO PRESSIONE, L'IMPORTANZA DEL PROBLEM SOLVING E DEI PROCESSI ATTENTIVI

Cosa è il decision making arbitrale?
Quali sono gli errori più comuni?
Quali sono le fonti di disturbo?

Come prendere decisioni senza giudicare?
Sai riconoscere i focus attentivi?
Come influisce la tecnologia?

06

AUTOEFFICACIA, PREPARAZIONE E GESTIONE MENTALE DELL'EVENTO SPORTIVO

Su cosa ti senti capace come arbitro?
Cosa influenza le tue convinzioni?
Quando inizia un arbitraggio?

Come ti senti prima di una partita?
Quali sono i momenti difficili di una gara?
Come gestire le pause e gli errori?

"Il fare è il miglior modo d'imparare"

Giacomo Leopardi

NEVER STOP LEARNING

COSTI DEI LABORATORI

"È un errore frequente misurare le cose in base al denaro che costano".

Albert Einstein

CORSI BREVI

300 EURO ad incontro di
1 ora e mezza

CORSI INTENSIVI

800 EURO a modulo di
3 incontri ciascuno

01

2 MODULI INTENSIVI + 1 BASE IN OMAGGIO
(selezionato dai professionisti per offrire la migliore continuità di apprendimento) =
1600 € anziché 1900 €

02

PERCORSO COMPLETO "PRO" - 6 MODULI INTENSIVI (per avere un percorso a 360° sulle caratteristiche arbitrali di alta qualità) = 4000 € anziché 4800 €

03

PERCORSO COMPLETO "BASIC" - 6 MODULI BASE (per chi vuole toccare con mano le diverse abilità mentali fondamentali di un arbitro) = 1500 € anziché 1800 €

SERVIZI

Progettazione

Materiali informativi

Supporti tecnici

Erogazione

Contributo integrativo
(ENPAP 2%)

COMPRESI



Il costo di ciascun
modulo è da ritenersi
comprensivo di:



Massimo 40 persone per aula. Per numeri superiori verranno organizzate più aule ad un costo agevolato.

Per maggiori informazioni puoi contattarci alla mail
costasergio@hotmail.it o al numero 3899715681