Col patrocinio del Comune
di Bettona

CORSI ISMCA, BETTONA (PG) DAL 10-12 LUGLIO 2018

1) Corso **MENTAL ISMCA COACH LIVELLO C**
2) Corso **MENTAL ISMCA COACH LIVELLO B**
3) Corso **PHISICAL ISMCA COACH LIVELLO C**

ORARIO MARTEDI 10 LUGLIO 2018

MENTAL Livello C

8-8,30: Check in: accoglienza, consegna badges ed orario.

8,30-10: Introduzione al corso - Le qualità mentali e la loro allenabilità" (A. Castellani)

10-11: "Il Mental Training e il piano di preparazione mentale individualizzato" (Castellani)

11-11,15: Coffee break

11,15-12,15: "La gestione dei tempi di pausa nella competizione sportiva, parte teorica" (F. Di Carlo)

12,15-13,15: "Le tecniche di rilassamento e le visualizzazioni polisensoriali per il miglioramento della tecnica dei colpi base" (A. Castellani)

MENTAL Livello B

8-8,30: Check in: accoglienza, consegna badges ed orario.

8,30-9,30: "L'importanza nello sport delle tecniche di intervento psicosomatico" (Venceslai)

9,30-11: "PNL - Programmazione Neuro Linguistica e performance" (Venceslai)

11-11,30: Coffee break

11,30-13: "Mindfulness e gestione delle emozioni nella performance sportiva di alto livello" (A. Parroni)

PHISICAL Livello C

14,30-16: “Modello Prestativo del Tennista“ (F. Guarducci)

16-17,30: “Lavoro sui passi speciali in campo“ (M. Panichi)

17-17,15: Coffee break

17,15-18,45: “Allenamento funzionale, utilizzo di gps e test valutativi” (F. Guarducci)

ORARIO MERCOLEDI 11 LUGLIO 2018

PHISICAL Livello C

8,30-11: “Lavori speciali per anche e spalle nei movimenti base del tennis“ (Panichi)

11-11,15: Coffee break

11,15-12,15: “Preparazione fisica durante i tornei . Phisical Training during the tournaments“ (D. Luscan)

12,15-13: “Allenamento della forza esplosiva nel tennis“ (D. Luscan)

MENTAL Livello C

14,30-15,30: “La gestione dei tempi di pausa nella competizione sportiva, parte pratica in campo“ (F. Di Carlo)

15,30-16,30: “Esercizi di respiro e concentrazione in campo“ (A. Castellani)

16,30-16,45: Coffee break

16,45-17,15: Livello C - “Visualizzazioni in campo ricerca del colpo prassico” (A. Castellani)

17,15-17,45: Coffee break

17,45-18,45: “La Bioenergetica e relativi esercizi“ (A. Castellani)

MENTAL Livello B

14,30-15,30: “La ritmizzazione come capacità coordinativa“ (A. Piccotti)

15,30-17: “Mindfulness e gestione delle emozioni nella performance sportiva di alto livello“ (A. Parroni) oppure prima relazione Cecilia

17-17,30: Coffee break

17,30-18,45: "L'approccio breve strategico nello sport – Brief strategic approach in sport" (C. Morini)

ORARIO GIOVEDI 12 LUGLIO 2018

PHISICAL Livello C

8,30-9,30: Lavori in campo (Panichi)

9,30-11: in campo - "L'allenamento delle Capacità Coordinative come capacità tecnico-fisiche e mentali" **(**A. Castellani**)**

11-11,30: Coffee break

11,30-13: "Circuit-Training Misto: Tecnico Fisico e Mentale" (A. Castellani)

MENTAL Livello C -B

11,30-13: Livello C e B - "Circuit -Training Misto: Tecnico Fisico e Mentale (A. Castellani)

14,30-15,45: Livello C e B "Psicodramma dell'incontro di tennis - rappresentazione sul campo da gioco" (F. Castelli)

15,45-16: Coffee break

16-17,15: Livello C e B - "Dal Tie-Break al Match-Point, metodo psicosomatico di allenamento dei punti critici della partita." (F. Castelli)

TEST FINALI

17,30-18,15: Test finali Phisical e Mental

18,15-18,45: Correzioni

18,45 -19,15: Consegna diplomi