



# *'Mental Training 2017'*

## Luogo

Centro Equestre della Rosa, strada Pelosa n°64 - Saccolongo (PD)

## I stage Mental Training:

*28 febbraio - 1 marzo 2017*

### Attività

Si richiede la presenza del binomio e dell'istruttore, verrà svolto un percorso di altezza circa 125cm a seguito del quale la Dottoressa insieme all'allievo e all'istruttore comprenderà le dinamiche mentali intercorse durante lo svolgimento e andrà a lavorare direttamente su campo con l'allievo e l'istruttore. Ogni binomio avrà 5 minuti in campo in cui si farà prima il percorso e poi la riflessione con la dottoressa e l'istruttore. Il tutto verrà organizzato in stile warm up, per cui uno alla volta.

Inizio dei lavori ore 15.00, termine lavori in campo ore 16.45 circa.

A seguire i primi 8 cavalieri che hanno svolto il warm up si ritroveranno in aula con la Dottoressa per lavorare meglio sulle tecniche di preparazione mentale e su alcuni test sport specifici. Ad ogni cavaliere verranno indicati dei compiti da svolgere fino allo stage successivo. L'incontro durerà circa 1.10h, al termine di questo entreranno in aula gli ultimi 7 partecipanti che svolgeranno il medesimo lavoro.

I cavalieri dovranno partecipare a 1 solo giorno di stage, per cui 15 partecipanti il primo giorno e altri 15 partecipanti nel secondo giorno, per un totale di 30 partecipanti nei due giorni.

## II stage Mental Training:

*28/29 marzo 2017*

### Attività

Si richiede la presenza del binomio e dell'istruttore, verrà svolto un percorso di altezza circa 125cm a seguito del quale la Dottoressa insieme all'allievo e all'istruttore comprenderà le dinamiche mentali intercorse durante lo svolgimento e andrà a lavorare direttamente su campo con l'allievo e l'istruttore con l'aggiunta della riflessione sul lavoro mentale che era stato assegnato all'allievo durante l'ultimo stage. Ogni binomio avrà 5 minuti in campo in cui si farà prima il percorso e poi la riflessione con la dottoressa e l'istruttore. Il tutto verrà organizzato in stile warm up, per cui uno alla volta.

Inizio dei lavori ore 15.00, termine lavori in campo ore 16.45 circa.

A seguire i primi 8 cavalieri che hanno svolto il warm up si ritroveranno in aula con la Dottoressa per lavorare meglio sulle tecniche di preparazione mentale e su alcuni test sport specifici. Ad ogni cavaliere verranno indicati dei compiti da svolgere fino allo stage successivo. L'incontro durerà circa 1.10h, al termine di questo entreranno in aula gli ultimi 7 partecipanti che svolgeranno il medesimo lavoro.

I cavalieri dovranno partecipare a 1 solo giorno di stage, per cui 15 partecipanti il primo giorno e altri 15 partecipanti nel secondo giorno, per un totale di 30 partecipanti nei due giorni.

## Sedute Via Skype

*aprile 2017*

Ogni allievo avrà a disposizione una seduta privata con la Dottoressa utilizzando i mezzi Skype o Face Time della durata di circa 50 minuti, durante la quale si andrà a definire un lavoro specifico per l'allievo. Viene altresì richiesto che OGNI allievo partecipante allo stage con la Dottoressa si presenti con il documento firmato che verrà allegato alla mail di conferma dopo l'adesione.