



Comitato Regionale Veneto

Il Comitato Regionale Veneto unitamente alla disponibilità della Dr.ssa Elena Giulia Montorsi, così come anticipato alla riunione di presentazione del "Progetto Mental Training", hanno previsto per il **giorno 18 aprile p.v.** uno stage per le discipline del volteggio e del dressage.

Si chiede cortesemente agli istruttori interessati di indicare via email alla segreteria del Co.Re.Ve. i nominativi degli atleti partecipanti **entro martedì 12/4/2017** - mail segreteria.rz@fiseveneto.com. E' prevista la quota minima di partecipazione di €10 ad atleta.

DRESSAGE:

H.14,30 - 16.30 Stage Dressage c/o Aula Mancinelli sede Comitato Regionale Veneto (Viale Nereo Rocco Stadio Euganeo Padova)

Nelle due ore di lavoro con la psicologa i ragazzi sono invitati a venire con un quaderno o un diario per appunti e lavoro. La Dr.ssa Montorsi svolgerà con i ragazzi esercizi di mental training e lavorerà con su tecniche di preparazione mentale quali respirazione, visualizzazione e concentrazione.

A chi è rivolto:

Riservato ai giovani dressagisti veneti (under 21), ci saranno 10 posti a disposizione per questo primo incontro che è SENZA CAVALLO.

Gli istruttori interessati potranno proporre i propri allievi fino all'esaurimento dei posti disponibili. (Verrà data precedenza agli allievi con brevetto e 1* grado che hanno già rappresentato il Veneto alle ponyadi e alla Coppa delle Regioni, in preparazione alla nuova stagione agonistica)

VOLTEGGIO:

H .17.00 – 20.00 Stage volteggio c/o ASD Il Cavallo è Vita (Via Matteotti –Vigonza – Pd)

Nelle tre ore di lavoro la Dr.ssa Montorsi lavorerà prima a terra con i ragazzi con esercizi di propriocezione corporea e respirazione, successivamente con esercizi di visualizzazione. Alla fine di questo lavoro a "secco" si passerà al lavoro sul cavallo finto (non è necessario il cavallo), si richiede ai ragazzi e ai relativi tecnici di portare le musiche del libero o dell'esercizio sul quale preferiscono più concentrarsi. Ai ragazzi viene altresì chiesto di portare un diario o un quaderno per prendere appunti.

A chi è rivolto:

-massimo 10 atleti

-rivolto solo atleti 2* e 3* juniores/ Pas de Deux e squadre (N.B. pas de deux e squadra - considerato 1 atleta)

-in caso non si raggiungesse il numero di 10 iscritti, si valuterà se aprirlo anche agli 1*, NO a categorie inferiori.