

Oggetto: Programma Master Nazionale AICS – Pisa edizione 2024

Domenica 15 settembre 2024

Orario 9.30-15.30 (l'orario di eventuali pause verranno stabilite dal docente in base al programma)
Docente Tecnico Federale Marco Massara

Titolo: Tecnica, didattica ed assistenza a parallele (studio delle verticali, degli elementi circolari, delle granvolte e delle uscite in salto) e utilizzo dei cinghietti come attrezzo propedeutico allo sviluppo in parallela; come comporre un esercizio a parallele seguendo il Codice dei Punteggi Internazionale.

Programma:

- 9.00 – 9.30 accrediti
- domenica mattina parte teorica con presentazione di slides e filmati
- domenica tarda mattinata – primo pomeriggio parte pratica in palestra con ginnaste
- al termine spazio per domande ed interventi dei corsisti

Orario 16.30-18.30

Docente Dott.ssa Suma Annachiara

Titolo: La psicologia applicata alla ginnastica artistica femminile, in particolare all'attrezzo parallele.

Programma:

- l'allenamento psicologico: campi applicativi e modalità d'intervento
- L'ansia agonistica; il rilassamento e l'attivazione psicologica
- Il recupero dagli infortuni; la biomeccanica, prevenzione per gli infortuni
- al termine spazio per domande ed interventi dei corsisti

Domenica 1° dicembre 2024 (data da confermare)

Orario 9.30-15.30 (l'orario di eventuali pause verranno stabilite dal docente in base al programma)
Docente Prof.ssa Nadia Brivio

Titolo: Tecnica, didattica ed assistenza dell'acrobatica, di piroette e di salti artistici di medio-alto livello a trave; come comporre un esercizio a trave seguendo il Codice dei Punteggi Internazionale.

Programma:

- 9.00 – 9.30 accrediti
- domenica mattina parte teorica con presentazione di slides e filmati
- domenica tarda mattinata – primo pomeriggio parte pratica in palestra con ginnaste
- al termine spazio per domande ed interventi dei corsisti

Orario 16.30-18.30

Docente Dott.ssa Suma Annachiara

Titolo: La psicologia applicata alla ginnastica artistica femminile, in particolare all'attrezzo trave.

Programma:

- l'allenamento psicologico: introduzione alla psicologia dello sport
- il comportamento agonistico; come pianificare gli obiettivi in modo da raggiungerli
- lo stile attentivo; Concentrato è meglio
- al termine spazio per domande ed interventi dei corsisti