ALLEGATO B

Giorno1-Martedì 30 Settembre 2008:

- Arrivo al Castellaro Golf Club Check in tra le 14 e le16
- 16:30 aperitivo e benvenuto
- 17:30 presentazione Trainers, Programma, Azienda Sponsor , struttura ospitante
- Consegna documenti e gadgets e attrezzatura in prestito per giocare a golf
- Introduzione e presentazione del gioco del golf,etichetta e comportamento, introduzione teorica della tecnica nelle varie componenti gioco lungo e gioco corto (Maestro), e preparazione all'atteggiamento ideale per praticare ed imparare il golf : barriere all'apprendimento e modi per superarle (Psicologo sportivo). Formazione ,da parte dello psicologo, di 2 gruppi dei partecipanti: Gruppo A e gruppo B
- 20:00 cena

Giorno 2- Mercoledì 1 Ottobre 2008:Divisione dei partecipanti in 2 gruppi da parte dei trainers

- Mattina :
  + dalle 9 alle10:30
  -gruppo A tecnica: gioco lungo in campo pratica col maestro
  -gruppo B Segreti e abilità mentali per favorire l'apprendimento del gesto tecnico

  + dalle 10:30 alle 12:00
  -gruppo B tecnica: gioco lungo in campo pratica col maestro
  -gruppo A Segreti e abilità mentali per favorire l'apprendimento del gesto tecnico

  + dalle12:00 alle 12:30
  - gruppo A e B gioco lungo con Maestro e psicologo

- 12:30 – 14:00 Pausa Pranzo

- Pomeriggio:
  + dalle 14.00 alle 15:30 CAMPO PRATICA
  -gruppo A tecnica: gioco corto in putting green col maestro

-gruppo B Visualizzazione dell'esito del colpo desiderato in relazione all'obbiettivo e giochi/esercizi inerenti l'apprendimento del putt

+ dalle 15:30 alle17:00 PUTTING GREEN
-gruppo B tecnica: tecnica del putt- col maestro
-gruppo A Visualizzazione dell'esito del colpo desiderato in relazione all'obbiettivo e giochi/esercizi inerenti l'apprendimento del putt con lo Psicologo

dalle 17:30 alle 20:00
tempo libero- possibilità di accesso al centro benessere

- ore 20:00 cena
- ore 21:30- 22:30 in SALA RIUNIONI
- - maestro e psicologo: preparazione mentale alla gara di putt con giochi ed esercizi

Giorno 3- Giovedì 2 Ottobre 2008:

- dalle 9 alle 12 CAMPO PRATICA- Gruppo A e B
  -Consolidamento della tecnica dello swing
  -Tecnica dell'approccio – colpo a correre
  con Maestro e Psicologo

- 12:30- 14:00 pausa Pranzo

- dalle 14:00 alle 15:30 PUTTING GREEN gruppo A e B
  -Consolidamento della tecnica del putt
  - Garetta di putt
  dalle 17:30 alle 20
  tempo libero-possibilità di accesso al centro benessere
  - ore 20:00 cena
  - dalle 21:30 alle 22:30 in SALA RIUNIONI
  - maestro e psicologo:
- Ancoraggio stato positivo e superamento di eventuali momenti critici post gara

- preparazione mentale, strategica, di etichetta,delle regole e della formula di gioco per le buche del giorno successivo

Giorno 4- Venerdì 3 Ottobre 2008:

- dalle 9 alle 12 CAMPO PRATICA E PUTTING GREEN
  Ripasso della tecnica dello swing,del colpo a correre e del putt col maestro, e di come utilizzare la tecnica in campo al fine di uno score basso con lo Psicologo
- dalle 12 alle 14:00 Pranzo
- dalle 14 alle 16 - 3 buche formula louisiana accompagnati dai trainers del clinic
- 16:30 aperitivo di fine corso con consegna attestato di partecipazione
- check out entro le ore 18:00

NB Il presente programma potrà subire delle variazioni, per motivi climatici e di organizzazione, senza che il contenuto tecnico-sportivo ne venga significativamente alterato, ad insindacabile giudizio da parte dei trainers e della AirDolomiti