

**SCHEDULE OF THE FIRST GPTCA UKRAINIAN COURSE CERTIFIED BY ATP**

**РОЗКЛАД  
тренерського семінару GPTCA  
ТК «Кампа», м. Буча**

**FIRST DAY - 30.11.2018**

<b>Time / Час</b>	<b>Content / Зміст Tutors / Викладачі</b>	<b>Location Місце проведення</b>
09:00 - 10:00	<i>Check-in : Welcome reception, Presentation of the course (Alberto Castellani, Andrei Medvedev)/</i> Реєстрація. Привітання. Презентація курсу (Альберто Кастелані, Андрій Медведєв)	Lecture hall/ Аудиторія
10:00 - 10:30	<i>The figure of the coach and the future of the GPTCA (Alberto Castellani)/</i> Роль тренера в підготовці тенісистів та перспективи розвитку GPTCA (Альберто Кастелані)	Lecture hall/ Аудиторія
10:30 - 12:00	<i>Training of coordination skills for professional and high level junior tennis players: reaction, transformation, differentiation, rhythm, orientation, balance, combination (Alberto Castellani)/</i> Розвиток координаційних здібностей тенісистів-професіоналів та юніорів високої кваліфікації. Швидкість реакції, диференціація зусиль, відчуття ритму, орієнтація у просторі, рівновага, комбінація та трансформація здібності координувати рухи (Альберто Кастелані)	On the Court/ Корт
12:00 - 13:00	<i>Groundstrokes and baseline drills for the high level tennis player (Alberto Castellani)/</i> Техніка виконання та навчання ударів по м'ячу, що відскочив, базові вправи для тенісистів високої кваліфікації (Альберто Кастелані)	On the Court/ Корт
13:00 - 15:00	<i>Lunch Break /</i> Перерва на обід	
15:00 - 16:30	<i>Mental skills and their trainability Personalized mental training plan :relaxation and visualization (Alberto Castellani)/</i> Психологічні якості та їх розвиток у тенісистів. Індивідуальна програма психологічної підготовки візуалізації та розслаблення (Альберто Кастелані)	Lecture hall/ Аудиторія
16:30 - 18:00	<i>Lecture and presentation about fitness exercises (Tomas Munius)/</i> Фізична підготовка тенісистів – лекція та презентація вправ (Томас Муніус)	On the Court/ Корт
18:00 - 19:00	<i>Group discussion /</i> Обговорення та дискусія за темами	Lecture hall/ Аудиторія

**SECOND DAY - 01.12.2018**

<b>Time / Час</b>	<b>Content / Tutor Зміст / Викладач</b>	<b>Location Місце проведення</b>
09:00 - 10:00	How to practice the concentration on the court (Alberto Castellani)/ Тренування концентрації тенісистів на корті (Альберто Кастелані)	<i>On the Court/</i> Корт
10:00 - 11:30	Interval Training and Circuit Training drills for the high level tennis player Alberto Castellani)/ Навчально-тренувальний процес та навчання, методи та вправи інтервального та колового тренування тенісистів високої кваліфікації (Альберто Кастелані)	<i>On the Court/</i> Корт
11:30 - 13:00	Egograms and mental Energy : how to evaluate the mental tennis performance (Alberto Castellani)/ Егограми та психологічна енергія: як оцінювати психологічний стан під час змагань (Альбетор Кастелані)	<i>Lecture hall/</i> Аудиторія
13:00 - 15:00	<i>Lunch Break /</i> Перерва на обід	
15:00 - 16:00	Polisensorial visualizations to improve the technique of the shots ( Alberto Castellani)/ Багатосенсорна візуалізація для вдосконалення техніки виконання ударів (Альберто Кастелані)	<i>Lecture hall/</i> Аудиторія
16:00 - 17:00	Searching of the perfect shot by Visual-Motor-Behavior Rehearsal (Alberto Castellani)/ Пошук підвищення ефективності виконання ударів за методом візуально-моторно-біхевіорістичного повторення (Альберто Кастелані)	<i>On the Court/</i> Корт
17:00 - 18:00	International tennis ecosystem, Rules and Regulations, useful tips (Evgeniy Zukin) Міжнародна тенісна екосистема. Правила та положення, корисні поради (Євген Зукін)	<i>Lecture hall/</i> Аудиторія
18:00 - 19:00	<i>Group discussion /</i> Обговорення та дискусія за темами	<i>Lecture hall/</i> Аудиторія

### THIRD DAY - 02.12.2018

<b>Time / Час</b>	<b>Content / Tutor Зміст / Викладач</b>	<b>Location Місце проведення</b>
09:00 - 10:00	<i>Presentation of a perfect warm-up program, discussion afterwards (Alberto Castellani, Tomas Munius)/</i> Презентація - ідеальна програма розминки тенісистів, обговорення теми (Альберто Кастелані, Томас Муніус)	<i>Lecture hall/</i> Аудиторія
10:00 - 11:00	<i>Drills for the high level tennis player and Mental Circuit Training /</i> Вправи для висококваліфікованих тенісистів та психологічне циклічне тренування (Альберто Кастелані)	<i>On the Court/</i> Корт
11:00 - 12:00	<i>Bioenergetics exercises (Alberto Castellani)/</i> Біоенергетичні вправи (Альберто Кастелані)	<i>Lecture hall/</i> Аудиторія
12:00 - 13:00	<i>Discussion and last questions for the test/</i> Обговорення та приготування до складання тесту	
13:00 - 15:00	<i>Lunch Break /</i> Перерва на обід	
15:00 - 16:00	<i>Final Test /</i> Завершальний тест курсу	<i>Lecture hall/</i> Аудиторія
16:00 - 17:00	<i>Coffee break - correction of the tests /</i> Перерва на каву – перевірка та корекція тестів	
17:00 - 18:00	<i>Results of exams and diploma ceremony/</i> Результати іспитів та вручення сертифікатів	<i>Lecture hall/</i> Аудиторія