



con il coordinamento
dell'Amministrazione
Comunale di
Monchio delle Corti

sponsor tecnico



BASEBALL SUMMER CAMP MONCHIO DELLE CORTI (Parma)

PROGRAMMA 2009

Lunedì 20 luglio 2009

- Ore 09.00 partenza con pullman riservato e partenza per Monchio delle Corti, centro di villeggiatura montana dell'Appennino Parmense a circa 1.000 m.s.l.m.
- Ore 11.30 arrivo in loco e sistemazione in ostello
- Ore 12.00 presentazione dello staff e piano di lavoro
- Ore 12.30 pranzo in ostello e relax
- Ore 14.30 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
- Ore 18.30 rientro all'ostello
- Ore 19.30 attività di accoglienza e conoscenza reciproca con la psicologa dello sport
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 attività di gruppo e relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Martedì 21 luglio 2009

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo con gli atleti del CARIPARMA BASEBALL. Stage per i lanciatori con il pitching-coach.
- Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
- Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo a Pianadetto
- Ore 18.30 rientro all'ostello
- Ore 19.30 dialogo con la psicologa: il rispetto per il gioco - cos'è veramente e cosa comporta
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 attività di gruppo e relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Mercoledì 22 luglio 2009

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo. Stage per i lanciatori con il pitching-coach.
- Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
- Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo
- Ore 18.30 rientro all'ostello
- Ore 19.30 dialogo con la psicologa: la concentrazione e l'ansia - cosa ne pensano i grandi del baseball
- Ore 20.00 cena in ostello
- Ore 21.00 attività di gruppo e relax
- Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Giovedì 23 luglio 2009

- Ore 08.00 colazione
- Ore 09.00 trasferimento in pullman a Pratospilla. Escursione in montagna e pranzo al sacco.
- Ore 18.00 rientro in pullman a Monchio delle Corti
- Ore 20.00 cena in ostello

Ore 21.00 attività di gruppo
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Venerdì 24 luglio 2009

Ore 08.00 colazione
Ore 09.00 trasferimento al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
Ore 12.30 pranzo in ostello
Ore 14.15 trasferimento con pullman riservato alla piscina di Palanzano
Ore 19.00 rientro in bus e cena in ostello
Ore 21.00 attività di gruppo
Ore 22.00 rilassamento muscolare e dialogo collettivo con la psicologa dello sport
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Sabato 25 luglio 2009

Ore 08.00 colazione
Ore 09.00 trasferimento in bus al centro sportivo di Pianadetto e attività tecnico-atletica in campo
Ore 12.30 pranzo presso il Centro Sportivo e relax
Ore 15.00 attività tecnico-atletica in campo
Ore 18.30 rientro e cena in ostello
Ore 21.00 attività di gruppo e relax
Ore 23.00 ritiro nelle stanze

Domenica 26 luglio 2009

Ore 08.30 colazione
Ore 09.30 manifestazione conclusiva in campo a Monchio delle Corti
Ore 12.30 pranzo e arrivederci all'anno prossimo
Al termine, rientro alle proprie sedi con mezzi propri o con modalità da concordare.

In caso di maltempo, le attività sportive si svolgeranno presso la Palestra annessa all'ostello.

Le sedute in campo verranno organizzate in più stazioni per tener conto del grado di preparazione e dell'età degli atleti partecipanti.

RISERVATO AD ATLETI NATI DAL 1999 AL 1994 (previo nulla osta della Società di appartenenza)

DIRETTORE TECNICO DEL CAMP: Dado Gastaldo
TECNICO RESIDENTE: Ricardo Arrieta
PITCHING COACH: Giacomo Bertoni
PSICOLOGA RESIDENTE: Rosangela Soncini

ASSISTENTI: Angela Cavalli e Paolo Zbogar

CATERING: gestione Trattoria "Da Berto" - Monchio delle Corti

POSTI DISPONIBILI 30

In caso di un numero di richieste superiori alla disponibilità, verrà data preferenza:

- **agli atleti tesserati da società aderenti alla Franchigia Parma**
- **agli atleti che parteciperanno all'intero programma**
- **alla data di ricevimento delle iscrizioni**

LE ISCRIZIONI SI RICEVONO DAL 20 MAGGIO AL 10 GIUGNO a mezzo di:

- **mail all'indirizzo info@parmabaseballtigers.it**
- **via fax al n. 0521 272768**
- **via telefono 338 5975222 Angela**

Ricevuta la conferma, l'iscrizione si riterrà perfezionata con il versamento di una cauzione di € 100,00. In caso di rinuncia, il rimborso spetterà solamente nel caso di sostituzione con altro atleta. Il saldo della quota verrà corrisposto al momento della partenza.