



**GLOBAL PROFESSIONAL  
TENNIS COACH ASSOCIATION**



## **C & B LEVEL**

**CASABLANCA MOROCCO  
31 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE 2022  
S.O.C - 365 Route d'El Jadida - Casablanca  
Ce cours sera dispensé en français**

## **PROGRAMME**

### **LUNDI 31 OCTOBRE 2022**

**9:00-9:45 – Accueil et inscription des entraîneurs.**

**9:45-10:00 - Niveau B et C (Salle de classe), Présentation du cours. (Alberto Castellani)**

**10:00-11.30 Niveau C - (Salle de classe) "Structure, objectifs et vision future de la GPTCA – Aptitudes mentales au tennis – Le flux – Un programme personnalisé pour la gestion mentale – Les visualisations poli sensorielles" (A. Castellani)**

**10:00-11.30 Niveau B (Sur le court) TBA**

**11.30-11.45 Pause-Café**

**11.45-13:00 Niveau C (Sur le court) : "Les aptitudes de coordination et leurs mises en application comme outils de base permettant d'atteindre le haut niveau" (A. Castellani)Part 1**

**11.45 -13.00 Intervention en parallèle d'un joueur de haut niveau.**

**13:00-15.00 Pause-Déjeuner**

**15.00-17.00 Niveau B (Salle de classe) "Histoire et structure de l'ATP – Règles du Circuit concernant les tournois « Challenger » and les tournois dépendants de l'ATP ". (Arbitre international)**

**15:00-17.00 Niveau C (Sur le court) Travailler les exercices de base sur le court.**

**17:00-18:30 Niveau B (En salle de classe) "Désensibilisation systématique : Comment réduire et gérer la pression & stress chez un joueur de tennis de haut niveau " (A. Castellani)**

**17:00-18:30 Niveau C Prévention des blessures (TBA) et/ou pour le niveau B**



**MARDI 1er NOVEMBRE 2022**

**9:30-11:30 Niveau C (Sur le court) :** "Les aptitudes de coordination et leur mise en application comme outils de base permettant d'atteindre le haut niveau" (A. Castellani)Part 2

**9:30-11:30 Niveau B (Salle de classe)** Parcours d'évolution et méthodes de transition d'un jeune joueur junior vers un jeune tennisman professionnel ( *Intervention TBA*)

**11:30-12:00 Pause-Café**

**12,00-13:00 Niveau B et C (Sur le court)** Comment mettre en application les outils pédagogiques améliorant la concentration sur le court. (A. Castellani)

**13:00-15:00 Pause-Déjeuner**

**15.00-16.15 Niveau B (Sur le court)** Méthodes d'entraînement mixtes et intégrées sur le circuit. Comment intégrer simultanément les aspects physiques, mentaux et techniques au travers de la pratique du jeu. (A. Castellani)

**15:00-16:15 Niveau C – (Salle de classe)**

Règles de l'ITF pour les tournois juniors et pour les tournois « futures » (*Arbitre International*)

**16:15-18.00 Niveau C and B (Salle de classe)** Les bases de la communication et la théorie des 3 EGO issues de l'analyse transactionnelle de Berne - Les diagrammes de l'EGO et l'évaluation numérique au bénéfice de la performance mentale".(A. Castellani)



**MERCREDI 2 NOVEMBRE 2022**

**9:30-11.00 Niveau C et B (Sur le court)** Quête et recherche du geste parfait (*Praxis*): La recherche personnelle du geste authentique en vue d'exécuter son meilleur coup droit et/ou bien son meilleur revers (*A. Castellani*)

**11.00-11.30 Pause-Café**

**11.30-13.00 Niveau C (Salle de classe)** Planning d'entraînement annuel pour un jeune joueur et planning d'entraînement de mi- saison pour un joueur professionnel (*A. Castellani*)

**11.30-13:00 Niveau B (Sur le court)** Entraînement et préparation physique pour un joueur professionnel et comment se prémunir des blessures (*Coach Physique*)

**13.00-15:00 Pause-Déjeuner**

**15.00-16:30 Niveau B (Salle de classe)** Comment l'intimité peut affecter les performances dans la pratique du tennis. (*A. Castellani*)

**15.00-16.30 Niveau C** Entraînement et préparation physique pour un joueur junior et comment se prémunir des blessures (*Coach & Préparateur Physique*)

**16:30-17.15 Niveau B and C** "Comment gérer et booster sa confiance personnelle. – La Bioénergétique de A. Lowen. (*A. Castellani*)

**17.15-18.15 - Examens finaux**

**18:30 – Cérémonie de clôture de session : Délivrance des diplômes .**