
GOLF CLINIC TOSCANA '10

Dal 30 aprile al 3 maggio 2010
(quattro giorni e tre notti)

IL PELAGONE

La bellezza della Toscana in primavera. Tra bunkers e green, un incredibile spettacolo di colori e profumi per sportivi dai gusti raffinati, immerso nelle verdi colline da cui si gode un panorama unico. Il litorale tirrenico è poco distante e lo si scorge ad occhio nudo, semplicemente passando da una buca all'altra. L'entroterra rurale in cui ci si trova conserva inalterate le caratteristiche che da secoli affascinano i viaggiatori che lo attraversano, posto a pochi chilometri dalle maggiori località culla dell'arte rinascimentale Italiana.

Il Villaggio è dotato di Piscina, di centri di Benessere (non inclusi nel prezzo), di un ristorante e di strutture tecniche per chi pratica il golf.



SISTEMAZIONE

La sistemazione, nel Golf Club Toscana Il Pelagone è in alloggi con camera doppia standard. Dotati di ogni confort si caratterizzano per la tipologia abitativa "a villetta" e sono totalmente circondati da una rigogliosa vegetazione, avvolte nella quiete e con una suggestiva vista.

Il trattamento di cui godiamo comprende: pernottamento da venerdì notte a domenica notte inclusa con trattamento di pensione completa:

(prima colazione a buffet, Lunch al ristorante della piscina e cena con bevande escluse).

il GOLF

L'attività golfistica avrà luogo all'interno del Golf Club Toscana il Pelagone: sia il Campo Pratica che il percorso Gara sono interni alla struttura. Il percorso è stato studiato dai migliori architetti e concepito in base a diversi livelli di difficoltà, immersi in un paesaggio fuori dagli schemi. Il campo pratica dispone di ampie postazioni, ove saranno tenute le sessioni di pratica .

Sul campo si trovano un bunker, un pitching green e un putting green. È da sottolineare che, per quanto riguarda i giocatori non in possesso di hcp, l'attività didattica si svolgerà per la maggior parte del tempo in campo pratica anche se sono previste escursioni di 9 buche in campo. Il green fee e le palline da tirare in campo pratica sono compresi nel prezzo del Clinic.



Programma del CLINIC

La golf Clinic è una full immersion che abbraccia tutti gli aspetti del Golf: Tecnico, Mentale, Atletico, Strategico. Una maggior rilevanza verrà data all'ASPETTO TECNICO in tutte le sue componenti: Gioco corto (PUTT, APPROCCI e BUNKER) e Gioco lungo (FERRI e LEGNI). In questo Clinic, oltre all'aspetto tecnico-strategico, verrà sottolineato l'aspetto MENTALE del gioco, grazie alla presenza di uno Psicologo di fama nazionale, il Prof. Roberto Cadonati, che da tempo si sta occupando tra le altre cose di sport, e in particolare di golf. L'argomento verrà trattato sia su campo sia in sala conferenze (dopo che il sole è tramontato e non si può più giocare). L'aspetto MENTALE riguarda i comuni errori relativi all'atteggiamento durante le diverse fasi di gioco, mentre l'aspetto STRATEGICO è soprattutto rivolto a come scegliere il colpo giusto in campo, a seconda della distanza e della situazione. Il presente Clinic è strutturato per avere un massimo giornaliero di 6 ore di Golf giocato o di attività strettamente inerenti ad esso, nella misura descritta nel programma giornaliero riportato nelle pagine seguenti. Lo scopo non è quello di sfinire i partecipanti attraverso interminabili e noiose sessioni di pratica, ma di dare una svolta significativa alla comprensione di quello che è un allenamento di qualità, mirato al raggiungimento di specifici obiettivi per ciascuna sessione d'allenamento, con le modalità più divertenti ed efficaci. Oltre all'insegnamento tradizionale verrà utilizzato un programma dedicato al golf: "C-swing versione4", attraverso il quale verrà fatta una analisi al computer dello swing di ciascun partecipante. Inoltre saranno utilizzati ausili didattici che favoriscono l'apprendimento di alcune parti specifiche del gesto atletico. Il numero dei partecipanti alle lezioni del clinic è limitato ad un massimo di 12 allievi divisi in due gruppi da 6, ciascuno dei quali lavorerà con un insegnante che sarà una volta il maestro e una volta il mental trainer.

INIZIO e TERMINE della GOLF CLINIC

La Golf Clinic avrà inizio alle 14.00 del giorno 30 aprile e terminerà alle 17.00 del 3 maggio.

Come ADERIRE

La conferma definitiva va data entro il 10 aprile insieme al saldo dell'intero importo.

Come ARRIVARE

Indirizzo (per navigatore): Località Il Pelagone, 28 - 58023 Gavorrano (GR) Tel. 0566 - 820471
Dall'autostrada A12 Genova - Livorno, fino a Rosignano, qui si imbocca l'Aurelia Nuova, uscita Gavorrano. Dopo 200 metri, sulla destra, si trova la segnaletica per il Golf Club Toscana, a 3 Km. La distanza dal casello autostradale è di circa 80 Km.



Il presente programma è indicativo e il suo scopo è principalmente quello di indicare una linea guida e di rendere l'idea di come si svolgerà la settimana. Non contiene, quindi, la totalità delle attività che verranno promosse e le precise modalità in cui verranno trattate. Il programma è soggetto a possibili variazioni col fine di promuovere il miglior svolgimento della Clinic nella sua globalità. Le eventuali variazioni non cambieranno in maniera significativa la validità didattica della settimana né il tempo dedicato all'insegnamento.



Andrea De Giorgio
GOLF SUPERVISOR

Il Professore: Roberto Cadonati

Roberto Cadonati,

Psicologo e psicoterapeuta è docente nel corso di perfezionamento in psicologia dello sport all'Università di Siena, facoltà di Medicina e Chirurgia.

Ha maturato una vasta esperienza pratica come psicologo sportivo in squadre professionistiche italiane e straniere, nel calcio, nell'hockey su ghiaccio, nella pallacanestro.

Ha seguito individualmente diversi calciatori di serie A-B-C, professionisti del tennis, del golf, dello sci e del pattinaggio artistico.

Ha pubblicato diversi lavori su riviste scientifiche ed è stato relatore in numerosi convegni.

È autore dei libri: *Come Giocare a Golf ConVincenteMente*; *Praticare lo sport ConVincenteMente*; *Storie per crescere*; *I giochi della coppia*; *Perché la coppia scoppia*;

Psicologia della scrittura; tutti editi da Il Melograno.

Autore e conduttore di trasmissioni televisive.



In alto la copertina del libro *Come giocare a Golf ConVincenteMente*: pubblicato nel gennaio 2008 costituisce una guida indispensabile per chi intende intraprendere un percorso golfistico. Gli autori Andrea De Giorgio e Roberto Cadonati spiegano nei dettagli la loro "vision", presentando e sviluppando, con l'ausilio di esercizi, alcuni dei temi che gli autori stessi insegnano ad applicare nei loro corsi. Per poter colpire la palla e farla volare è necessaria la conoscenza della tecnica del gesto atletico del golf che è chiamato swing. Si tratta di un movimento in cui la forza non è importante, mentre fondamentali sono la coordinazione e la fluidità del movimento stesso che deve avvenire senza scatti o forzature. Trattandosi di un movimento basato su gesti che normalmente non compiamo nella vita di tutti i giorni, una volta compreso cosa bisogna fare, spesso è difficile tradurlo in un movimento efficace. Per questo De Giorgio e Cadonati hanno elaborato un metodo tenendo conto che la parte del cervello deputata a capire e apprendere non è la stessa abilitata a muovere il corpo e poter tradurre in azioni ciò che è stato compreso. È questo il motivo per cui le persone non sono



Il Maestro: Andrea De Giorgio

Andrea De Giorgio

Professionista di Golf e Maestro della Federazione Italiana Golf.

Socio della PGA Italiana.

Insegna come Maestro Addetto ai corsi indetti dal Comitato Regionale Lombardo per i brevetti giovanili.

Ha seguito la preparazione tecnica e strategica di diverse squadre agonistiche di Club per la preparazione ai Campionati Italiani a squadre.

Ha organizzato e seguito tecnicamente il Club dei Giovani in diversi circoli.

Autore e redattore per due anni di un bimestrale golfistico per i soci di un prestigioso circolo.

Ha seguito individualmente giocatori attualmente di interesse nazionale.

Ha pubblicato diversi lavori su riviste sportive e siti internet.

Autore del libro: *Come Giocare a Golf ConVincenteMente*

immediatamente in grado di fare ciò che ci è stato appena insegnato anche se l'hanno compreso. La capacità

di metterlo in pratica passa attraverso la fase dell'allenamento. È convinzione comune che lunghe sessioni di pratica portino a risultati soddisfacenti. In realtà la pratica rende ripetitivi.

Interminabili sessioni di pratica, per quanto lodevoli dal punto di vista dell'impegno, non rendono necessariamente migliore il nostro gioco ma solo ripetitivo ciò che abbiamo praticato.

Imparare lo swing necessita di una guida che conosca perfettamente la mappa del territorio sul quale intendete avventurarvi per essere sicuri che la pratica sia corretta e avvenga nel modo migliore.

Andrea De Giorgio e Roberto Cadonati costituiscono con i loro corsi il binomio di riferimento italiano più accreditato, sia che il vostro interesse sia rivolto al divertimento puro, alle competizioni, sia che vogliate semplicemente affacciarvi al mondo del golf partendo col piede giusto.

Il loro metodo di insegnamento mira, attraverso tecniche sviluppate in anni di collaborazione e di ricerca, non solo a rendere più veloce la comprensione, ma anche l'applicazione di ciò che è stato compreso. Non vi verrà insegnata la tecnica e poi insegnato come metterla in pratica (un doppio lavoro che vi farebbe fare doppia fatica), ma risparmiando dei passaggi, imparerete la tecnica nel modo in cui potrete metterla in pratica più velocemente.

Sito WEB: www.golfsupervisor.com

Posta Elettronica: info@golfsupervisor.com

