

## **AT VERONA 18 – 20 OTTOBRE**

### **STAGE GOTENNIS CON APPROCCIO MENTALE**

### **DIRETTO DAL MAESTRO LUCA GASPARINI**

E' un piacere e un onore poter offrire ai gotennisti la possibilità di giocare sui campi di uno dei circoli storici italiani più prestigiosi: l'AT Verona, fondato nel 1929. Diverse giocatrici dell'ATV hanno partecipato ai nostri stage nel lontano 2006 e nel tempo hanno continuato a seguirci contribuendo con il loro attaccamento a gotennis, insieme all'interessamento del loro maestro Damian Di Noto, a farci aprire le porte del circolo per un weekend a Verona.

**AT VERONA** – Viale Colonnello Galliano, 4 – Verona Tel. 045 566972 - 6 campi da tennis in terra battuta – Spogliatoi, Palestra, bar, ristorante.

**PROGRAMMA TECNICO:** Scegli il tuo stage indipendentemente dal tuo livello di gioco

**BASE** se desideri dedicare solo mezza giornata al tennis e fare il turista per il resto della giornata

**INTENSIVO** se vuoi mettere a frutto il più possibile i nostri insegnamenti e rimanere tutto il giorno al circolo con due lezioni giornaliere da 1h30' (Sabato e Domenica) + free tennis. LO STAGE è rivolto a giocatori/ici adulti di ogni livello di gioco – dal giocatore/ice che comincia a disputare le prime partite al quarta categoria.

STAGE CON PROGRAMMA MENTALE

**Playwithoutthinking**

Si tratta di una affermazione molto forte e provocatoria! Giocare senza pensare affidandosi agli automatismi è una prerogativa dei grandi giocatori... alla quale ogni tennista di club o quarta categoria guarda con sentimenti contrastanti di invidia e ammirazione! Il percorso tecnico che

abbiamo preparato si basa su esercizi da svolgersi sul campo da tennis che fanno riferimento ai concetti del **QUI e ORA** e dell'**IMPARA E POI DIMENTICA**.

In fase di apprendimento (gesto tecnico o schema di gioco) il tennista deve prima allenarsi pensando a ciò che sta imparando. Questa fase prevede tentativi ed errori, ma gradualmente con la ripetizione e la dedizione all'allenamento il giocatore comincia a dimenticarsi quello che ha appena imparato arrivando così all'automatismo.

Il pensiero ordinario è molto vago e si basa su giudizi ed emozioni che portano il tennista pericolosamente a spasso nel passato o nel futuro. Affidarsi ad un automatismo è una questione di fiducia in se stessi; Il pensiero focalizzato sul corpo ci permette di vivere il presente in quanto fondato sul QUI e ORA e questo ci permette di dare il meglio anche sul campo da tennis! In sostanza il giocatore pensa mentre gioca ma si tratta di un pensiero focalizzato sul visualizzare la palla, ascoltare il ritmo interno ed esterno, sentendo gli appoggi, gli equilibri e tutte quelle sensazioni che si incarnano nel proprio corpo. IMPARA E POI DIMENTICA...

**Schedule indicativa:**

**Venerdì 18 Ottobre:** ore 18:30 ritrovo al circolo tennis

Lezione di teoria per introdurre i temi che saranno svolti sul campo il giorno successivo  
ore 20:00 cena facoltativa c/o il ristorante del club :: A seguire presentazione del libro SEMBRAVA UN GIOCO del Maestro Luca Gasparini

**Sabato 19 Ottobre:** In campo a partire dalle ore 9:00 – pranzo libero (possibilità di Pranzare al circolo) ore 19:00 lezione di teoria: feedback sulla giornata appena trascorsa - presentazione degli argomenti che saranno svolti sul campo la Domenica  
ore 20:30 cena facoltativa c/o ristorante I PILOTI

**Domenica 20 Ottobre:** In campo a partire dalle ore 9:00 - pranzo libero

**STAGE BASE** 3h. di lezione in campo + 2h. teoria € 130

**STAGE INTENSIVO** 6h. di lezione in campo + 2h. teoria € 220

Info e iscrizioni: Filippo Montanari - [info@gotennis.it](mailto:info@gotennis.it) - Tel. 335 5429883

[www.gotennis.it](http://www.gotennis.it)