



Andrea De Giorgio  
GOLF SUPERVISOR

# Vuoi IMPARARE a Giocare a GOLF in VACANZA ?

Una SETTIMANA in Marocco o Costa Azzurra  
Con i Migliori Insegnanti Italiani

## Contenuti

- Le Location	pag. 2 / 3
- I Trainers	pag. 4
- Programma del Clinic	pag. 6
- Come Aderire	pag. 7
- Cosa è il Golf	pag. 8

## GOLF e PILATES: Due Mondi da Esplorare

Può forse risultare difficile immaginare che il golf, uno sport così poco conosciuto, una volta riservato a pochi fortunati, possa divertire e produrre benefici, sia per chi lo pratica regolarmente che per chi vi si avvicina la prima volta, al punto da poter essere considerato, oggi, uno degli sport più in voga del momento.

Il golf è uno sport individuale, in cui, tutto il palcoscenico è per il singolo e per il suo coraggio e la capacità di fare la scelta più opportuna al momento giusto. Può essere giocato da soli contro il campo o con uno o più avversari con i quali confrontarsi, ma esistono anche formule che prevedono il gioco di squadra, dove ciascuno può fare la sua parte all'interno di un team, creando un forte affiatamento nel gruppo come avviene nei migliori sport di squadra. È un gioco sicuro, che può essere praticato ad ogni età e consente un'infinita varietà di obiettivi che vanno ben oltre il risultato in termini di score finale.

Il metodo Pilates consiste in un sistema di esercizi proposti all'acquisizione di una perfetta padronanza e consapevolezza del corpo. Nasce dall'intuizione, all'inizio del secolo scorso, di Joseph Hubertus Pilates, ragazzo di salute cagionevole che sviluppa nell'arco degli anni una sequenza di movimenti formata prima per allenare se stesso e poi proposta come addestramento militare, utilizzata in campo riabilitativo e infine accolta nel mondo della danza. Da qui appare evidente la grossa caratteristica del metodo: la duttilità che lo rende adattabile ai singoli soggetti, alle attività e alle diverse finalità per cui viene applicato. Il Pilates è ginnastica posturale che garantisce allineamento, forza, equilibrio, flessibilità e coordinazione; è tecnica di allenamento che porta al miglioramento della forma fisica e dell'esecuzione dei gesti sportivi; è metodo che sviluppa la coscienza del movimento coinvolgendo l'intero corpo.



## Marocco: Agadir

### Il Villaggio VALTUR

Il fascino del Marocco in una residenza sospesa nel tempo. Tra bunkers e green, un'oasi per sportivi dai gusti raffinati, immersa in una vivace città sulla costa atlantica. Il Marocco occupa la parte più occidentale del Nord Africa. Il litorale mediterraneo è ricco di scogliere e baie, quello atlantico è in gran parte sabbioso. Agadir è la sola insenatura naturale rilevante. La temperatura è stimata, nella settimana della golf Clinic tra i 15°e i 20°.



Il Villaggio è dotato di Piscina, di centri di Benessere ( non inclusi nel prezzo), di due Ristoranti e di molte altre attrattive sia a livello di spettacoli serali, sia per quanto riguarda la pratica di altri sport. Vi si organizzano, tra l'altro, suggestive escursioni.



### Sistemazione

La sistemazione, nel Villaggio Valtur di Agadir è in camera doppia standard ( di cui abbiamo una foto qui a destra). Su richiesta è possibile, in fase di prenotazione, optare per una camera singola con un supplemento settimanale .

Il trattamento “all inclusive” di cui godiamo comprende: volo, pernottamento da venerdì notte a giovedì notte inclusa con trattamento di pensione completa, acqua minerale inclusa.



## *Costa Azzurra: Opio - Valbonne*

---

### *Il Villaggio CLUB MED*

Sulle colline di Cannes, l'altopiano di Valbonne presenta una Provenza protetta, dai paesaggi pieni di uliveti e di pinete.

In sintonia con l'ambiente circostante, il Villaggio recentemente rinnovato offre camere dai colori tenui, alloggi in stile provenzale sparsi tra le stradine e le piazze ombrose.

Opio, familiare e sportivo con il suo percorso a 9 buche, le sue 3 piscine e i campi da tennis, privilegia una ricerca di armonia tra sport e relax negli ambienti rilassanti del Centro Benessere, in un angolo di Provenza.



---

### *Il Golf Club il CASTELLARO*

CASTELLARO Golf Resort

Hotel 4 Stelle all'interno del campo da Golf.

Utilizzo illimitato e gratuito del Centro Benessere relativo a piscina climatizzata, angolo idromassaggio, sauna, bagno turco, palestra e percorso docce emozionali.



## L'Insegnante di Pilates: Alessia Re

Alessia Re,

laureata in Scienze Motorie presso l'Università "Cattolica del Sacro Cuore" di Milano con il massimo dei voti, dopo esperienze lavorative in campo universitario, ha incentrato i suoi studi sulla tecnica Pilates, il metodo GYROTONIC® EXPANSION SYSTEM e la GYROKINESIS® ottenendo brevetti nazionali ed internazionali.

Applica queste tecniche in ambito rieducativo e sportivo e, nello specifico, lavora con i giocatori di golf grazie all'esclusivo corso

**APPLICATION OF THE GYROTONIC® EXPANSION SYSTEM FOR GOLF PLAYERS.**

È in possesso dell'abilitazione per la formazione di insegnanti.

Collabora con la rivista specialistica "Pilates & Stretching Journal" ed altre testate giornalistiche con pubblicazioni di articoli.

Il metodo Pilates svetta per validità tra le tecniche utili all'allenamento del Golfista.

Permettendo il miglioramento di controllo e stabilità posturale, e l'incremento di flessibilità, equilibrio e coordinazione, la tecnica Pilates offre infatti lo strumento ottimale per il miglioramento del gesto tecnico ad ogni golfista aumentando la mobilità articolare e la fluidità del movimento dello swing.

Da questa base è nata la collaborazione tra il maestro di golf Andrea De Giorgio e l'insegnante Pilates Alessia Re, forte del fatto che i 7 principi base del metodo Pilates (concentrazione, controllo, bari-centro, fluidità del movimento, precisione, respirazione e visualizzazione) siano in tutto e per tutto riscontrabili nella quotidiana pratica sportiva del golf.

Il lavoro congiunto di Andrea ed Alessia ha portato alla creazione di una proposta di lavoro interessante e del tutto innovativa: in modo originale e stimolante i due professionisti intersecano i loro percorsi e si mettono in gioco per invitare golfisti e amanti del Pilates a scoprirsì e a scoprire insieme nuove strade in modo divertente e inusuale.

Per chi pratica il Pilates il golf può così rivelarsi un campo di verifica della propria acquisizione di controllo e propriocezione e un'occasione di conferma della propria capacità di muoversi in modo integrato ed efficace in un differente contesto.

D'altro canto, oltre a collaborare al miglioramento del gesto tecnico golfistico, sperimentare un programma Pilates permetterà a tutti i giocatori di golf di mettersi alla prova e scoprire i propri eventuali squilibri muscolari e i propri punti di forza su di un diverso terreno e esplorare i piaceri di una disciplina che oltre che strumento si fa metodo.





Andrea De Giorgio  
GOLF SUPERVISOR

## *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.

Ha seguito individualmente giocatori attualmente di interesse nazionale.

Ha pubblicato diversi lavori su riviste sportive e siti internet.

Co-autore del libro: Come Giocare a Golf ConVincenteMente.

La possibilità di essere seguiti da due professionisti in materia si accompagna alla passione e alla concomitanza di interessi che unisce Andrea ed Alessia, anch'essa giocatrice e appassionata di golf e pertanto padrona, oltre che della propria tecnica, di un'esperienza diretta in campo.

Lo scopo che Andrea e Alessia si propongono è quello di stimolare, divertire e allenare chiunque sia interessato al proprio sviluppo psicofisico, lavorando al contempo su stabilità posturale, capacità muscolare e passione sportiva per raggiungere un'ottimizzazione delle proprie risorse in qualsivoglia contesto.



*In alto la copertina del libro:*

*"Come giocare a Golf ConVincenteMente", pubblicato nel Gennaio 2008.*

*Gli autori Andrea De Giorgio e Roberto Cadonati spiegano nei dettagli la loro "Vision", relativa alla parte mentale del Golf, presentandola con l'ausilio di esercizi.*

*Sito WEB: [www.golfsupervisor.com](http://www.golfsupervisor.com)*

*Posta Elettronica: [info@golfsupervisor.com](mailto:info@golfsupervisor.com)*

## Programma Corso Base di GOLF

---

Nel giorno di arrivo alla struttura ospitante è previsto un primo incontro con la presentazione dei Trainers, del Programma e della struttura ospitante.

Consegna documenti e gadgets e attrezzatura in prestito ( per i non golfisti) per giocare a golf.  
Introduzione e presentazione del gioco del golf (differenziato per livelli di gioco) e introduzione teorica del lavoro sulla tecnica nelle varie componenti del gioco lungo e del gioco corto (Maestro), e delle parti di lavoro .

Formazione, in base al livello di gioco, di 2 gruppi dei partecipanti: Gruppo A e Gruppo B.  
A partire dal giorno successivo alla data di arrivo la giornata tipo avrà un programma generalmente come quello che segue:

Mattina :

+ dalle 9 alle10:30

- gruppo A tecnica: gioco lungo in campo pratica col maestro
- gruppo B Pilates: movimenti per favorire l'apprendimento del gesto tecnico

+ dalle 10:30 alle 12:00

- gruppo B tecnica: gioco lungo in campo pratica col maestro
- gruppo A Pilates: movimenti per favorire l'apprendimento del gesto tecnico

+ dalle12:00 alle 12:30

- gruppo A e B gioco lungo con Maestro e Insegnante di Pilates

12:30 – 14:00 Pausa Pranzo

Pomeriggio:

+ dalle 14.00 alle 15:30 CAMPO PRATICA

- gruppo A tecnica: gioco corto in putting green col maestro
- gruppo B Pilates: allineamento e allungamento

+ dalle 15:30 alle17:00 PUTTING GREEN

- gruppo B tecnica: gioco corto in putting green col maestro
- gruppo A Pilates: allineamento e allungamento

Naturalmente ogni giorno avrà un programma tecnico leggermente differente in relazione ai vari tipi di colpo e ad un crescente livello di approfondimento del gesto atletico già trattato in precedenza.

A metà settimana è prevista una giornata di riposo dalle attività golfistiche nella quale i partecipanti saranno liberi di occupare scegliendo tra le varie opportunità che l'animazione del villaggio propone.

L'ultimo giorno di corso, vedrà i partecipanti al corso cimentarsi in una gara a squadre di su campo formula louisiana, al termine della giornata seguirà la premiazione dei vincitori della gara e la consegna dell'attestato di partecipazione.

---

*Il presente programma è indicativo ed 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.*

## Come Aderire

L'iscrizione è da ritenersi valida ed accettata solo nel momento in cui viene saldato il corrispettivo dell'intero ammontare del costo del corso (solo ed esclusivamente ad Andrea De Giorgio e Alessia Re) che deve avvenire almeno 30 giorni prima della data fissata per la Golf Clinic.

Il corso sarà effettuato se verrà raggiunto il numero minimo di 10 partecipanti.



### *ANCHE PER I NON GOLFISTI*

#### *COME DIVENTARE UN GOLFISTA IN 3 SEMPLICI MOSSE:*

- 1) Iscrizione al corso di avviamento al gioco del golf con tesseramento alla Federazione Italiana Golf inclusa nel prezzo.
- 2) Apprendere le basi dei gesti atletici (swing e putt) del gioco del golf.
- 3) Impostazione di un programma di allenamento personalizzato, finalizzato al risultato.

*Non è necessario essere in possesso di alcun genere di conoscenza golfistica.  
L'attrezzatura necessaria al gioco verrà fornita in uso gratuito per tutta la durata del corso*

Per il modulo di richiesta di tesseramento alla Federazione Italiana Golf è necessario allegare il relativo certificato medico di buona salute, richiesto obbligatoriamente dalla Federazione stessa.

## Cosa è il GOLF

Lo scopo del gioco è quello di percorrere l'intero campo (18 buche) nel minor numero di colpi. Il punto di partenza prestabilito all'inizio di ogni buca si chiama "tee di partenza", per ogni colpo successivo, fino a quando si termina la buca, la palla va colpita dal punto dove si è fermata (può essere spostata solo in alcuni casi previsti dal regolamento). Si dice che la buca è stata percorsa in par quando il giocatore impiega esattamente il numero di colpi previsto.

Un campo da golf comprende generalmente 18 buche (ma esistono anche campi con 3, 9 o addirittura 27 o 36 buche), ciascuna buca ha una distanza che varia, in genere, tra gli 80 e i 550 metri circa.

La parte centrale accuratamente rasata del percorso che va dal punto di partenza fino alla buca stessa è chiamata FAIRWAY.

Ai lati del fairway si trova un'erba più alta (ROUGH). Sparsi per la buca vi possono essere ostacoli di vario tipo per rendere più difficile il raggiungimento della buca: alberi, ostacoli di sabbia (BUNKERS), stagni o laghetti. La buca è contrassegnata da una bandierina, per essere facilmente individuabile da lontano, e circondata da una zona più o meno ampia di prato particolarmente curato (GREEN), dove l'erba è tagliata ad un'altezza di circa 4 millimetri e dove la palla va fatta rotolare in buca.

Ogni buca ha un "numero di colpi previsto" chiamato PAR: si tratta del numero di colpi che un giocatore professionista impiega mediamente per terminare la buca. Questo numero dipende dalla lunghezza della buca (vale a dire la distanza dal punto di partenza alla buca) e va generalmente da 3 a 5.

Quindi a seconda della sua lunghezza si parla di buca:

"par 3" (dai 90 ai 210 metri circa),

"par 4" (dai 210 ai 420 metri circa)

"par 5" (dai 420 fino a 550 metri circa).

Per giocare a golf occorre un'attrezzatura composta da un set di mazze da golf.

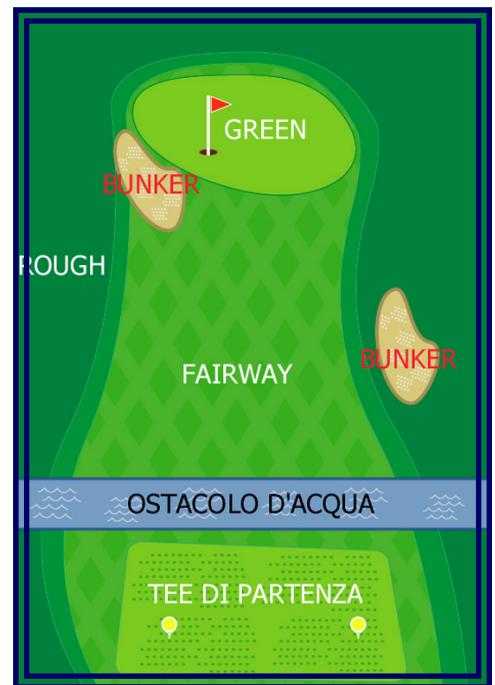
Non dovrai preoccuparti dell'attrezzatura perché verrà fornita in uso gratuito per tutta la durata del corso.

Il bastone da golf si compone di una canna in acciaio o in grafite ed internamente vuota, lunga circa un metro: Ad una estremità c'è una impugnatura in gomma (GRIP) mentre all'altra estremità c'è la testa del bastone, larga alcuni centimetri, che è la parte che colpisce la palla.

Ogni giocatore può tenere nella sacca al massimo 14 bastoni con caratteristiche differenti, adatti a diversi tipi di colpi.

I bastoni si dividono in due famiglie principali: i "ferri" ed i "legni" (detti così in quanto originariamente erano di legno).

I primi permettono di tirare colpi più precisi e sono numerosi (in tutto nove, ma di solito se ne usano solo sette), i secondi invece sono in minor numero (solitamente due).



*Nella foto a partire dal basso: un Legno, un Ferro e un Putt.*

Ogni golfista solitamente porta con sé per ogni giro quattordici bastoni, il numero di bastoni è così elevato poiché ognuno di essi permette un colpo diverso per le varie distanze che cambiano da giocatore a giocatore e possono arrivare fino a 300 metri di lunghezza.