

# Una settimana da campioni

di Silvia Fabiole Nicoletto



**U**na settimana per vincere un'esaltante sfida con se stessi, assistiti da allenatori d'eccezione. È l'esperienza di chi decide di spezzare la monotonia del consueto soggiorno di relax sotto l'ombrellone per lanciarsi in una vacanza dinamica, all'insegna dello sport giocato e insegnato ai massimi livelli. Meglio se con maestri che hanno plasmato grandi atleti o che hanno messo a punto tecniche d'insegnamento innovative. I patiti della racchetta possono potenziare diritto e rovescio alla Nick Bollettieri Tennis Academy di Bradenton in Florida, fondata nel 1978 e diventata una delle più celebri scuole di tennis al mondo. È frequentata da giovani che vogliono intraprendere il tennis a livello agonistico, ma anche da professionisti affermati che beneficiano di un allenamento con coach di grande abilità. E i risultati si vedono. Con il suo innovativo metodo Nick Bollettieri ha forgiato campioni del calibro di Agassi, Courier, Seles, Kournikova e Sharapova. Gli adulti che giocano in modo amatoriale hanno a disposizione corsi su misura per le loro esigenze: si va da una full immersion di mezza giornata a un'intera settimana. Ogni programma prevede un fitto calendario di esercitazioni sul campo per potenziare tecnica, tattica e abilità di gioco, ma anche sessioni in palestra all'interno di un training center professionale per migliorare la flessibilità dei movimenti, la forza e il controllo del corpo. La giornata si conclude poi con un rigenerante tuffo in piscina, con un idromassaggio oppure nel centro di medicina sportiva dove è possibile rilassare i muscoli con massaggi terapeutici. Due volte alla settimana gli ospiti

*Se siete degli sportivi ecco le scuole migliori dove imparare dai leader golf, tennis, apnea, vela e alpinismo*

sono allietati da un cocktail party. Accanto ai numerosi campi da tennis, al fitness center e alla clubhouse, l'accademia comprende confortevoli appartamenti con cucina, dotati di tv e accesso a internet veloce, mentre i pasti vengono serviti al buffet della clubhouse, proposti da un noto ristorante della zona sotto la supervisione del nutrizionista del centro. Il costo per cinque giorni di corso, da maggio a ottobre, è di circa 750 euro, escludendo colazione, cena e alloggio.

Immerso in un'oasi verde attrezzata per un piacevole soggiorno, l'Omni Orlando Resort a ChampionsGate, in Florida, è il quartier

generale della David Leadbetter Golf Academy. Questa scuola, provvista di campo a 36 buche disegnato da Greg Norman, è stata creata da un celebre coach di Pga Tour che ha influenzato il gioco di professionisti quali Ernie Els, Michelle Wie, Justin Rose, Ty Tryon, Ian Poulter e Nick Dougherty. Leadbetter ha infatti ideato un sistema di insegnamento che abbina una pluriennale esperienza pratica a nuove tecnologie di analisi dei colpi. Attualmente i maestri formati e certificati a ChampionsGate impartiscono lezioni in una trentina di Leadbetter Academies diffuse in Stati Uniti, Europa e Asia. Si può scegliere di



## Immersioni da record

Un tuffo nel mare blu con Umberto Pelizzari, pluriprimatista mondiale di apnea. Il corso, aperto ai neofiti come agli apneisti esperti, si svolgerà a Santa Teresa di Gallura dal 2 al 6 luglio presso il Centro Sub Diving Mediterraneo, sede di una delle scuole di formazione di Apnea Academy. La certificazione medico-agonistica di idoneità all'attività subacquea e l'assenza di problemi di compensazione sono gli unici requisiti richiesti. Lo stage comprende lezioni pratiche con Pelizzari e il suo staff di istruttori sia in piscina sia in mare e consente di provare l'emozionante discesa con zavorra. Le sessioni di teoria toccheranno argomenti quali le tecniche di respirazione e di rilassamento, il training autogeno, le attività preparatorie per apneisti quali corsa, nuoto, palestra nonché programmi di allenamento ad hoc per ogni partecipante. Dopo la lezione gli allievi potranno rivedersi nei filmati girati in acqua per comprendere gli errori tecnici commessi. Il costo del corso è pari a 565 euro, mentre per l'alloggio è possibile consultare una lista di alberghi convenzionati con la scuola. I primi dieci giorni di agosto, sempre a Santa Teresa di Gallura, Pelizzari sarà a disposizione per organizzare uscite e corsi per apneisti di tutti i livelli.



## In pista senza imprevisti

Al volante di un'auto scattante in piena sicurezza e perfetto controllo. A trasmettere i segreti per «dialogare» al meglio con la propria vettura è Siegfried Stohr, ex pilota di Formula 1 e fondatore nel 1982 di GuidarePilotare, prima scuola di guida sicura per auto in Italia. Presso la sede di Misano Adriatico (Rn) è possibile frequentare anche i corsi di guida sportiva. Si tratta di un perfezionamento che mira a sviluppare, oltre alle basi della guida sicura, anche una maggiore sensibilità, il senso del limite e il controllo dell'auto ad alta velocità. Il corso si svolge sulla pista internazionale dell'autodromo di Misano A. e sulla pista di guida sicura attrezzata con irrigazione, ostacoli mobili e asfalti speciali. Il corso di due giorni costa 2.628 euro. Per la pratica sono utilizzate vetture Bmw con doppia telecamera, computer e videotelemetria e un istruttore professionista è sempre al fianco dell'allievo. L'uso del video è ritenuto fondamentale come strumento per misurare ogni movimento, analizzare al ralenty le manovre e rivedere più volte l'esecuzione degli esercizi per rendersi conto dei punti deboli su cui lavorare.



perfezionare il proprio swing in uno dei lussuosi resort che ospitano gli allievi spaziando dalle Hawaii alla Jamaica, dal Colorado alla Florida fino alla Francia, Spagna, Portogallo, Austria, Germania e Inghilterra. Le lezioni si svolgono individualmente o in gruppo (al massimo quattro persone) e sono mirate a una preparazione a tutto tondo dell'atleta. Le ore sul green sono spese a migliorare lo swing e il gioco corto e vengono filmate. La registrazione è poi analizzata durante sessioni di teoria con appositi software per aiutare lo studente a comprendere gli errori e a po-

tenziare i corretti movimenti. L'accademia si avvale anche di un golf performance center dove, attraverso analisi biomeccaniche in 3D, esame dinamico posturale, valutazioni di forza e flessibilità, si definisce un programma fitness su misura. L'allenamento a 360 gradi prevede inoltre il contributo di uno specialista del mental training per favorire il benessere psichico e la concentrazione sul campo. I corsi contemplano gradi di intensità e coinvolgimento differenti con prezzi da 240 euro per un giorno di lezioni collettive a 3 mila euro per quattro giorni di ritiro e training

completo. Chi ha subito il fascino delle avvincenti gare di America's cup può mettere alla prova le sue doti da skipper presso Veladoc, la scuola di vela fondata a Sanremo da Nini Sanna. Capitano di lungo corso, Sanna lasciò nel 1972 la Marina mercantile per dedicarsi all'attività di istruttore e alle gare, alcune delle quali disputate negli anni 80 al fianco di un giovanissimo Giovanni Soldini.

La scuola è composta da un'équipe di skipper professionisti e le barche utilizzate sono cabinati moderni adatti sia alla navigazione di crociera sia alla regata. I corsi partono da quelli base per principianti assoluti fino a quelli per istruttore. In estate la possibilità di crociere con gli insegnanti verso destinazioni mediterranee quali la Costa Azzurra, le Eolie, l'Elba, la Corsica, la Sardegna consente di abbinare l'apprendimento di una nuova disciplina al divertimento di una vera vacanza. Il binomio business e sport è poi offerto dalla Cayard Sailing, società del famoso campione del mondo e veterano di Coppa America. Chi vuole sfruttare l'estate per proporre alla sua azienda un'esperienza esaltante di team building nella baia di San Francisco o una regata nel Mediterraneo può vivere l'avventura facendo salire a bordo il team di Paul Cayard.

Imparare a cavalcare l'onda sin dalla prima lezione è quanto promette invece lo Schmidt Guarantee, il metodo del surfer professionista Richard Schmidt, che ha insegnato ad allievi dai tre ai 70 anni. Dopo un lungo periodo di attività agonistica e di vittorie che l'hanno fatto sveltare fra i migliori surfisti californiani, l'atleta ha fondato una scuola con staff dedicato a Santa Cruz, in California. Le lezioni si svolgono nella Monterey Bay, in alcuni dei punti più suggestivi della West Coast. Calma, concentrazione e adrenalina coniugate a una tavola adeguata alle proprie capacità sono le basi, secondo Schmidt, per affrontare il surf con soddisfazione. I suoi corsi sono approntati alla comprensione dei corretti movimenti, al rispetto del mare e degli altri surfer, nonché alla gestione dell'imprevisto per potersi divertire in piena sicurezza. I prezzi delle lezioni vanno da 60 euro per due ore in gruppo di non oltre quattro allievi a 75 euro per un'ora individuale con Schmidt.

Chi infine preferisce misurarsi con le vette più scoscese può avvalersi degli insegnamenti della scuola Graffer di Madonna di Campiglio, uno dei centri di alpinismo nazionale più accreditati. Fondata nel 1941, la scuola è stata diretta da figure che hanno fatto la storia dell'alpinismo italiano, da Bruno Detassis a Cesare Maestri, da Marino Stenico a Bepi De Francesch. Oggi circa 50 fra istruttori nazionali, regionali e guide alpine si occupano della didattica attraverso sezioni teoriche e pratiche trasmettendo la passione per la montagna. D'estate è possibile frequentare il corso di alta montagna e ghiaccio e quello di arrampicata con soggiorno in rifugio. Le uscite per conoscere i principi base dell'arrampicata e le varie tecniche sono accompagnate da una serie di sessioni teoriche con argomenti legati alla sicurezza, all'equipaggiamento, al primo soccorso, all'orientamento, all'alimentazione e alla preparazione fisica. (riproduzione riservata)

**Chi preferisce misurarsi con le vette può avvalersi degli insegnamenti della scuola Graffer di Madonna di Campiglio, uno dei centri di alpinismo nazionale più accreditati**