

STAGE KINGPONG DI NATALE



27/30 DICEMBRE
TENNISTAVOLO ORIOLO ROMANO

CASALE DELLA NOCERQUA

Perché un piccolo borgo in autogestione?



Partecipare a uno *stage* intensivo deve essere, soprattutto, un'esperienza per tutti. Un vero *ritiro*, come vuole la tradizione dello Sport professionale, fissa innanzitutto come priorità la condivisione degli obiettivi personali all'interno di un progetto di *team building*. Svolgere e valutare il proprio lavoro dentro un percorso comune è senz'altro il modo migliore per **accrescere le motivazioni e il piacere** di un set di allenamenti intensivi, a maggior ragione se praticiamo uno Sport individuale. *"La Forza del lupo è il branco, la forza del branco è il lupo"*, scriveva Rudyard Kipling nel *Secondo libro della giungla*. Noi crediamo che questa affermazione sintetizzi perfettamente la reciproca influenza che hanno **performance individuale e spirito di gruppo**.



Abbiamo dedicato per questo una particolare cura alla ricerca di una struttura dove soggiornare, un luogo a nostra disposizione per **estendere l'esperienza** oltre le ore di allenamento in palestra. Il borgo, silenzioso e tranquillo, è affidato **in autogestione**, cosa che ci permetterà di programmare in tutta libertà attività propedeutiche ma anche quel *relax* conviviale, quel contesto relazionale in cui grandi e piccoli troveranno l'**incentivo** per condividere la propria esperienza, e per portare a casa progressi sportivi e il piacevole ricordo di una bella vacanza.

Il casale è ubicato sul percorso della **via Francigena** tra il lago di **Vico** e il lago di **Bracciano**. Il complesso ottocentesco, composto da quattro corpi di fabbrica che delimitano la corte, è uno spazio ottimale per lo svolgimento del programma nei quattro giorni di lavoro prefissati.

La strategica posizione del **Casale della Nocerqua**, a 500 metri dalla stazione di Capranica Scalo (linea Fr3), permette un collegamento diretto con il centro di Roma (stazione San Pietro) e di Viterbo.



STAFF TECNICO

Volevamo il meglio. L'abbiamo trovato.



L'esperienza agonistica internazionale, la tecnica, la comunicatività di **Massimiliano Mondello** insieme alle capacità organizzative, al metodo, al *fare palestra* di **Eliseo Litterio**. Due nomi che non hanno certo bisogno di presentazioni, che hanno dedicato la propria vita alla passione per lo Sport che ci accomuna. Quattro mani che hanno plasmato il meglio del nostro attuale tennistavolo: dai due gioiellini della Marozzi, **Carlo Rossi** e **Jhonny Oyebo**, alle giovani cadette della Nazionale femminile nel frattempo approdate alla Squadra assoluta, **Giorgia Piccolin** e **Chiara Colantoni**, per citarne due.

Massimiliano ed Eliseo disporranno della collaborazione del **Maestro Fabio Angiolella**, già tecnico dello Staff nazionale paralimpico, oltre a **Lusiano Perez** e **Giacomo Levati**, da anni collaboratori e coordinatori *in loco* degli stage organizzati insieme a Eliseo a Fondi e Oriolo Romano. Gli *sparring* sono selezionati con due precisi criteri: atleti giovani che al momento si sottopongono quotidianamente a **training professionale**, che forniranno la carica agonistica, e atleti che hanno maturato la giusta **esperienza** nella didattica e nel supporto di allenamenti di alto livello.



Gli allenamenti si strutturano in due sessioni al tavolo giornaliero, precedute entrambe da un set di esercizi di riscaldamento. Avremo la possibilità, in base alla tipologia di esercizi e alle condizioni meteorologiche, di svolgere i cicli di riscaldamento e defaticamento in palestra, nel casale o all'aperto.

Ogni partecipante riceverà una scheda dove verranno riportate le caratteristiche tecniche individuali di gioco e di condizione fisica per personalizzare il lavoro, soprattutto nella sessione *al cesto*. La scheda verrà infine compilata a cura dello staff con una relazione consegnata ai singoli partecipanti per consentire loro di ripetere in proprio gli esercizi più utili e di seguire specifici consigli tecnici.

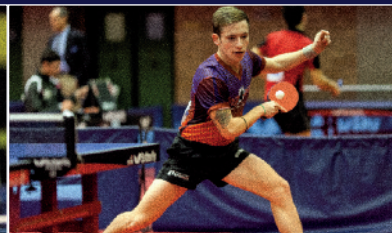
Gli allenamenti, sei ore giornalieri in due cicli, seguiranno i seguenti orari:

MARTEDÌ 27 *mattina 10:30/12:30 - pomeriggio 15:30/19:30*

MERCOLEDÌ 28 *mattina 09:30/12:30 - pomeriggio 16:00/19:00*

GIOVEDÌ 29 *mattina 09:30/12:30 - pomeriggio 16:00/19:00*

VENERDÌ 30 *mattina 09:30/12:30 - pomeriggio 16:00/19:00*



PALESTRA E ATTIVITÀ CORRELATE

Tavoli, retine, boschi, castelli.



La palestra adibita per gli allenamenti si trova a **Oriolo Romano**, a 5 minuti in automobile dal casale. Già utilizzata in passato come sede per stage, permette di utilizzare fino a 18 tavoli. La struttura, inserita all'interno del complesso sportivo comunale che comprende un campo di calcio e un campo di rugby, è riscaldata, ben illuminata e dotata di un *bar* interno. I partecipanti, divisi in **gruppi omogenei** nei quali verranno inseriti gli *sparring*, seguiranno un ciclo di lavoro in cui alterneranno il *partner* di gioco e gli schemi al tavolo, con una tappa personalizzata di lavoro *al cesto*. Verranno analizzati, per ogni livello e tipologia di gioco, gli aspetti tecnici dei colpi e le fasi di gioco del *match*, per garantire la crescita dei partecipanti sul piano tecnico e tattico.



Tra i laghi di Bracciano e di Vico, per genitori e accompagnatori (così come per chi volesse prendersi una pausa dagli allenamenti) c'è un territorio da scoprire, nelle sue eccellenze naturalistiche, storiche, artistiche, archeologiche e nelle mille curiosità che un popolo millenario custodisce generosamente. Il quattrocentesco **Castello Orsini/Odescalchi**, raggiungibile in pochi minuti, dove ammirare, oltre all'edificio, la collezione di mobili che dal Rinascimento si spinge fino al neogotico del XIX Secolo e la notevole quadreria; o la **necropoli**

di Cerveteri, ricca di testimonianze sulla raffinata cultura degli antichi Etruschi; oppure la spettrale e commovente bellezza delle rovine di **Monterano vecchia**, saccheggiata dai francesi e del tutto abbandonata nei primi anni dell'Ottocento, anch'essa a pochi minuti di strada. E ancora gli spettacoli naturali come la **Caldara di Manziana** con il suo bosco di betulle bianche, e gli stessi laghi già citati. Saremo lieti di consigliare un itinerario, di organizzare una visita guidata o semplicemente di indirizzarvi per un acquisto enogastronomico.





TABLE TENNIS ASSOCIATION :: ROMA

PARTECIPANTI	CASALE DELLA NOCERQUA	€ 260.00
	AGRITURISMO (STANZA DOPPIA)	€ 300.00
	NO ALLOGGIO	€ 210.00
GIORNALIERO	NO ALLOGGIO	€ 60.00
ACCOMPAGNATORI	AGRITURISMO (STANZA SINGOLA)	€ 160.00
FAMIGLIA 2+1 (50% SECONDO GENITORE)	1 pax CASALE DELLA NOCERQUA 2 pax AGRITURISMO	€ 500.00

*I pasti verranno serviti a tutti i partecipanti e accompagnatori nei locali del **Casale della Nocerqua** e sono compresi nel prezzo di ogni sistemazione nel corso dello stage.*

LO STAGE INIZIERÀ LA MATTINA DEL 27 E TERMINERÀ LA SERA DEL 30.

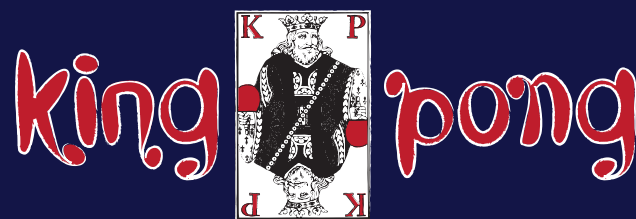


TABLE TENNIS ASSOCIATION :: ROMA

Info per stage: 331 472 04 02 Lusiano - 392 796 42 78 Giacomo - 348 33 49 588 Andrea

ASD KingPong - Via Cesare Pavese 55 - 00144 Roma

Info: Francesco Caldarola, Tel. 333 532 51 40

Fabio Angiolella, Tel. 339 367 53 07

Email: kingpong2013@gmail.com

www.kingpong.it