

FEDERAZIONE ITALIANA GOLF



Manuale azzurro: allegato C

La formazione degli atleti

La formazione degli atleti è svolta prevalentemente nel circolo di appartenenza, e tenendo conto delle differenze dovute al livello di gioco e all'età deve perseguire i seguenti obiettivi:

- Entusiasmare e far apprezzare l'aspetto ludico e aggregante del golf per fare appassionare i ragazzi.
- Introdurre alla competizione corretta e rispettosa delle regole e degli avversari.
- Accompagnare i ragazzi nella crescita sportiva cercando di renderli autonomi e consapevoli nelle loro scelte.
- Stimolare la ricerca di miglioramento attraverso la sperimentazione e la conoscenza degli aspetti fondamentali della tecnica di esecuzione dei vari colpi.
- Cercare una maggior conoscenza del proprio gioco e del proprio potenziale.
- Aiutare a porsi degli obiettivi sia a breve sia a lungo termine e a individuare una strategia per raggiungerli.
- Aiutare a programmare una stagione agonistica selezionando le gare secondo il proprio livello di gioco.
- Aiutare a seguire un programma di allenamento.

Tecnica di gioco e correzione dello swing.

Le scelte tecniche e le correzioni dello swing ogni ragazzo le deve affrontare con il proprio maestro, durante i raduni federali, sia nazionali sia zonali, s'insegna a controllare il volo della palla anche attraverso la conoscenza dei fattori che lo influenzano.

Aspetto ludico dell'insegnamento ai giovanissimi

Bisogna sempre tenere presente che per i ragazzi il golf è prima di tutto un gioco e quindi si devono divertire giocando.

Insegnamento degli aspetti complementari al gioco

Si tratta di rendere consapevoli i giovanissimi del fatto che il gioco del golf non è soltanto la ricerca dello swing perfetto e la potenza, ma che ci sono altri fattori altrettanto importanti che influenzano il gioco ed i risultati.

Tutto questo serve a incuriosire i giovani e a stimolarli nella ricerca di un miglioramento che non deve essere solo quello della tecnica fine a se stessa.

Non si deve insegnare la materia ma dare un'infarinatura per prepararli al passo successivo quando più maturi potranno sperimentare quanto detto e imparare veramente gli insegnamenti necessari.

Durante i raduni saranno affrontati i seguenti argomenti.

- 1) *Regole.*
- 2) *Course management.*
- 3) *Misurazione del percorso e di ogni colpo.*
- 4) *Preparazione fisica.*
- 5) *Club fitting e scelta dei materiali.*
- 6) *Psicologia.*

Test e metodi d'allenamento

Durante i raduni sono insegnati giochi, calibrati secondo il livello, che permettano ai ragazzi di divertirsi quando si allenano e di lavorare anche da soli.

Tenere una statistica e come usarla per migliorare le proprie performance.

Ottimizzare una seduta di pratica o un allenamento in campo.

Filmati, discussioni

Sono utilizzati e commentati dai maestri, video di gare professionistiche per favorire la comprensione dei vari aspetti del gioco.

Regole: durante le gare e i trofei giovanili saranno svolte lezioni teoriche e test lasciando utilizzare il libretto che i ragazzi devono imparare a consultare.

Preparazione atletica: si deve far capire ai ragazzi che il golf agonistico è uno sport e quindi necessita di una corretta preparazione atletica, in quanto le gare internazionali spesso si svolgono su 36 buche al giorno.

Particolare attenzione deve essere posta su coordinazione e mobilità articolare, mentre l'allenamento sulla forza e sulla resistenza deve concentrarsi maggiormente nei periodi durante i quali non sono previste competizioni.

Disciplina: i ragazzi devono attenersi scrupolosamente ai programmi e rispettare sia le norme di comportamento sia l'etichetta di gioco, in caso di mancata osservanza di tale norma il responsabile del raduno deve sospendere la qualifica *per un periodo che dipende dall'infrazione commessa*.

L'attrezzatura deve sempre essere completa e in ordine: la sacca deve sempre contenere tee, palline e marca palle a sufficienza e il libretto delle regole, i ferri devono essere puliti e con i grip in ordine, durante le pause le sacche devono essere tutte raggruppate e ordinate.

Programma tecnico per i Brevetti

Deve stimolare la partecipazione abituale alle gare del ranking e invogliare a una competizione corretta e rispettosa delle regole, è il momento di perfezionare e affinare i fondamentali in ogni colpo, e di iniziare a programmare un allenamento sistematico per il miglioramento del gioco:

- Routine
- Grip
- Set up
- Due pomeriggi di allenamento tecnico oltre alle giornate di gara ogni settimana
- 2/4 ore di allenamento fisico ogni settimana

Programma tecnico per i Brevetti Giovanili

Deve portare il ragazzo che abitualmente partecipa alle gare giovanili a competere a livello nazionale e internazionale. Affina le capacità tecniche e ricerca la ripetitività nei colpi, il ragazzo in questa fase deve imparare a conoscere il suo gioco per applicarvi sia la tecnica sia gli aspetti complementari e fare le sue scelte autonomamente.

- Tre pomeriggi di allenamento tecnico oltre alle giornate di gara ogni settimana
- 2/4 ore di allenamento fisico ogni settimana

Tecnica

L'atleta deve ampliare la gamma di colpi che è in grado di eseguire con una certa sicurezza, sia nel gioco corto sia nel gioco lungo per poter scegliere di volta in volta il colpo più adeguato alla buca e alla situazione di gioco. Per questo motivo è necessario che sperimenti colpi diversi dalla stessa situazione e non giochi sempre lo stesso colpo:

- colpi ad effetto (fade e draw)
- colpi particolari (palla alta e palla bassa)
- colpi da lie particolari (discesa, salita....)
- conoscenza dei 9 voli della palla

Putt, Gioco corto, colpi speciali

Putting:

- lettura del green,
- pratica per imparare a dosare la forza
- analisi e miglioramento della meccanica
- ricerca di un minor numero di putt per giro.

Approcci da vicino al green: sperimentazione e comprensione di tutti i tipi di colpo.

Bunker: sperimentazione e allenamento delle varie situazioni di lie della palla di consistenza della sabbia e di distanza da ricoprire.

Approcci dai 100 ai 30 metri: imparare a dosare la forza.

Allenamenti alla ricerca di un numero sempre maggiore di recuperi da tutte le situazioni

Di seguito alcuni giochi che renderanno l'allenamento del gioco corto più divertente e permetteranno di valutare i miglioramenti in modo oggettivo:

PAR 2 CONTEST: il gioco consiste nel disputare 9 o 18 buche per 2 con diverse situazioni a distanze variabili tra i 20 e i 40 metri dalla buca (le prime volte gioca colpi più corti). Cerca di migliorare ogni volta il risultato e annota il migliore sulle 9 e sulle 18 buche.

PUTTING CONTEST: il gioco consiste nel superare 7 prove di putting cercando di ottenere il risultato migliore. Ripeti ogni prova 2 volte e riporta i risultati di entrambe le prove.

1. 5 palle su 5 dalla distanza di un metro
2. 5 palle su 5 dalla distanza di 10 metri all'interno di un'area di 50 centimetri dalla buca
3. 4 palle su 5 dalla distanza di 2 metri
4. 4 palle su 5 dalla distanza di 15 metri all'interno di un'area di 75 centimetri dalla buca
5. 3 palle su 5 dalla distanza di 3 metri
6. 3 palle su 5 dalla distanza di 20 metri all'interno di un'area di un metro dalla buca
7. Il numero massimo di putt che riesci a imbucare dalla distanza di un metro su 12 tentativi ruotando intorno alla buca (se li imbuchi tutti senza difficoltà allontanati di mezzo metro)

PRIMO TENTATIVO

SECONDO TENTATIVO

| | PRIMO TENTATIVO | SECONDO TENTATIVO |
|---|-----------------|-------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |

CHIPPING E PITCHING CONTEST: il gioco consiste nel superare 3 prove di chipping e 3 prove di pitching cercando di ottenere il risultato migliore, riporta il risultato migliore.

CHIPPING

- 5 palle su 5 da 10 metri all'interno di un'area di 50 centimetri
- 4 palle su 5 da 15 metri all'interno di un'area di 75 centimetri
- 3 palle su 5 da 20 metri all'interno di un'area di un metro

PITCHING

- 5 palle su 5 da 20 metri all'interno di un'area di 100 centimetri
- 4 palle su 5 da 30 metri all'interno di un'area di 150 centimetri
- 3 palle su 5 da 40 metri all'interno di un'area di 2 metri

Tattica e strategia di gioco: in questa fase i ragazzi devono imparare a valutare correttamente il percorso e compiere le scelte adeguate alla situazione anche attraverso i seguenti punti:

- disegno della piantina del percorso, deve indicare la posizione degli ostacoli e la distanza del green dal tee e dalla zona da dove viene giocato ogni colpo, le pendenze principali ed eventuali dislivelli presenti sul green.
- Misurazione delle distanze ricoperte da ogni bastone, giocando 10 colpi verso un farway pianeggiante si scarta la più lunga e la più corta e si fa la media delle distanze ricoperte dagli altri colpi

Giornata tipo: Durante i raduni brevetti e brevetti giovanili la giornata di allenamento deve essere strutturata in modo tale da affrontare tutti gli aspetti del gioco.

Ogni ragazzo deve dedicare un'ora al putting, un'ora al gioco corto, un'ora al campo pratica e deve giocare almeno 9 buche.

Allenamento pre gara: Le giornate di allenamento prima della gara non deve prevedere la correzione della tecnica ma deve essere svolta nel seguente modo:

Riscaldamento muscolare

- campo pratica: 50 palle di riscaldamento giocando tutti i ferri per ritrovare un buon timing e riattivare gli automatismi appresi in precedenza.
- Putting green: 15 minuti per ritrovare un tocco corretto e provare la velocità del green
- Il riscaldamento in campo pratica e sul putting green devono consentire al ragazzo di giocare in campo senza dover pensare continuamente alla tecnica di gioco.
- 18 buche ripetendo soprattutto i colpi intorno al green per provarne la superficie, il maestro deve aiutare il ragazzo a valutare correttamente il campo.
- Al termine delle 18 buche si ripetono campo pratica e putting green per ritrovare timing e automatismi.
- Recupero e allungamento muscolare