

Golf indoor: Aspetti pedagogici

Oltre all'insegnamento di capacità motorio-sportive, le lezioni di golf sono perfette anche per promuovere competenze trasversali.

Confrontarsi con una serie di movimenti difficili e impegnativi può promuovere diverse competenze personali, quali ad esempio fiducia in sé stessi, flessibilità, capacità di definire degli obiettivi o perseveranza. Per imparare il movimento dello swing nel golf, ci vuole anche una certa dose di intelligenza emotiva. Il costante alternarsi di successi e fallimenti richiede una certa tolleranza alla frustrazione.

Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale:

Espressione – Competenza personale: le persone in formazione praticano forme di movimento insolite e sconosciute.

Valenza didattica e cultura del feedback

Con esercizi e obiettivi mirati, una lezione di golf può aiutare a stimolare e quindi migliorare la capacità di autopercezione e di riflessione degli allievi. Una scheda di osservazione può favorire l'apprendimento e sviluppare la capacità di riscontro dei ragazzi, fornendo e in particolare ricevendo feedback.

Le schede di osservazione sui temi «[Tecnica](#)» e «[Soft-Skills](#)» sono disponibili in formato Word. I criteri indicati sono stati scelti a titolo di esempio, e possono essere adeguati. Spetta al docente decidere quanto spazio attribuire all'osservazione in una lezione di golf.

I successi motivano

La maggior parte degli allievi non ha alcuna o scarsa esperienza con la disciplina sportiva del golf. L'aspetto positivo: i ragazzi che preferiscono mantenere un profilo basso nelle discipline sportive correnti, in questo sport sconosciuto dai più possono affermarsi. I successi ottenuti rappresentano ovviamente per tutti un'esperienza fantastica: se dopo una serie di colpi a vuoto improvvisamente la pallina prende il volo per la gioia del giocatore.

L'allenamento delle tecniche del golf richiede molta concentrazione. Pertanto, solitamente i primi successi giungono dopo essersi esercitati a lungo. Bisogna saper anche estraniarsi dagli stimoli esterni e trovare la giusta combinazione mentale tra concentrazione e rilassamento, virtù troppo poco presenti nella frenesia della nostra quotidianità. Proprio per questa ragione, spesso vediamo che gli allievi apprezzano il fatto di potersi prendere il tempo necessario nella pratica del golf. Oltre a insegnare la tecnica del golf, i docenti devono perciò considerare in maniera situativa anche questi vari aspetti dello sviluppo e fornire i giusti riscontri nel percorso di accompagnamento dei ragazzi.

mobilesport.ch

Scheda di osservazione Tecnica
 (Autovalutazione dell'allievo / dell'allieva)

Cognome, nome: Data:

Ho un buon set up. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eseguo un buon backswing. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

La mia posizione finale è buona. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Colpisco nella pallina. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ufficio federale dello sport (SPO) Svizzera

Estratti dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale:

Competizione – Competenza personale: le persone in formazione lavorano con tenacia e caparbietà per i propri obiettivi.

Sviluppo di un concetto di sé positivo

Nel tema del mese 01-02/2020 «Percezione in movimento» si legge che «una percezione del corpo ben allenata è la base per un apprendimento del movimento, ma anche per lo sviluppo del concetto di sé, della capacità di azione e di empatia». Nelle lezioni di golf possono essere allenati sia il senso della posizione, che il senso del movimento e il senso della forza.

Le esperienze di percezione corporea (successi, autoregolazione, attenzione, accettazione di prospettive diverse) e le esperienze di percezione di sé (sensatezza, apprezzamento, accettazione di sé, focus sull'io, rafforzamento dell'autostima) contribuiscono allo sviluppo di un concetto di sé positivo.



Estratti dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale:

Espressione – Competenza personale: le persone in formazione scoprono, per mezzo di nuovi movimenti, nuovi punti forti e punti deboli.

Sfida – Competenza personale: le persone in formazione classificano le proprie emozioni.

Fonte: Stefan Buhl e Urs Böller, docenti di educazione fisica presso la AGS Basel

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO