

Golf: L'allenamento

Una stagione d'allenamento di golf inizia con un'organizzazione dei gruppi, una pianificazione dei corsi e dei contenuti. La chiave del successo è la struttura dell'allenamento.

Una buona struttura dell'allenamento permette di avere una visione a medio e a lungo termine dello sviluppo della sezione giovanile. Essa si basa su alcuni grandi principi:

- Introduzione, preparazione
- Riscaldamento
- Learning: da uno a tre esercizi in relazione con il tema della lezione (contatto con la palla, coordinazione, zona di gioco, ecc.)
- Playing: giocare una o più buche, gioco sul putting green o nella zona di approccio (con un tema in relazione con la lezione) o test (in relazione con la zona nella quale gli juniores si sono allenati)
- Introduzione di una o più regole
- Fine del corso



Per gli allenamenti con bambini di età compresa tra 5 e 9 anni, raccomandiamo dei corsi di una durata media di un'ora. A questa età la capacità di concentrazione è relativamente breve e il bimbo deve rimanere sempre molto attivo.

Per gli allenamenti con gli juniori, raccomandiamo corsi di una durata media di due ore. Poiché la capacità di rimanere concentrati è più elevata, la durata può essere allungata e il contenuto approfondito maggiormente sul piano tecnico.

Fonte: David Chazeau, esperto G+S Golf – Marcel Meier, capodisciplina G+S Golf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO