

## Golf indoor: Orientamenti didattici e metodologici

Lo svolgimento di una lezione di golf indoor richiede un'organizzazione appropriata e ponderata (che tenga anche conto di tutti gli aspetti relativi alla sicurezza). Grazie a feedback mirati da parte di docenti e allievi, dovrebbe essere possibile migliorare diversi aspetti come lo swing alla partenza e il putting.



### Preparazione e svolgimento delle lezioni

La realizzazione pratica di questo tema del mese richiede una pianificazione dei seguenti aspetti:

- tempo richiesto per l'allestimento dei campi pratica
- utilizzo adeguato del materiale
- organizzazione dello spazio, tenendo conto dell'area disponibile in palestra
- entità e forma delle istruzioni, delle interazioni e delle correzioni
- pianificazione di forme differenziate ed eventualmente di contenuti d'appoggio in modo che l'insegnamento del golf possa avvenire in piccoli gruppi
- comportamento in caso di interferenze, lacune a livello di sicurezza e gestione dell'organizzazione a seconda delle dimensioni della classe.

Qualora ci si eserciti contemporaneamente nei campi «Putting» e «Partenza», il docente deve ricoprire due ruoli: conduzione e osservazione. Con una classe composta di un massimo di 20 allievi, si raccomanda di lavorare in coppia e di utilizzare i campi in successione. Eventualmente, i due esercizi possono essere presentati in lezioni successive separate. Utili e vincolanti negli esercizi di putting e nelle competizioni sono sicuramente le schede esplicative (poste nelle diverse stazioni) e dei fogli di risultati su cui registrare i risultati. Inoltre, la tecnica del video feedback propone varianti metodologiche per occupare e stimolare i ragazzi in maniera appropriata

## Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale

**Competizione – Competenza sociale:** le persone in formazione si consigliano a vicenda per migliorare.

### Riscaldamento

La sollecitazione fisica, in particolare dei muscoli di braccia, spalle e tronco nonché della colonna vertebrale, è molto intensa durante i movimenti del golf. Per questo motivo, è importante eseguire un riscaldamento mirato per prevenire gli infortuni e prepararsi ai diversi gesti atletici.

Ideali sono pure le rotazioni della colonna vertebrale, possibili anche tenendo un bastone da golf con entrambe le mani dietro le spalle, in posizione eretta e con il busto piegato in avanti. Esercizi quali rotazioni delle braccia e stretching di tutti i gruppi muscolari interessati completano il riscaldamento. Come preparazione emotiva e mentale alla lezione, suggeriamo esercizi di relax e che favoriscono la concentrazione, come ad esempio esercizi di equilibrio e forme di percezione corporea.

### Stimolare l'apprendimento del movimento

Alla base di uno swing eseguito correttamente c'è la visualizzazione del movimento. L'immagine dello swing dovrebbe essere conosciuta. Un'anticipazione mentale della progressione, un occhio interiore e anche la percezione prima, durante e dopo lo swing contribuisce sensibilmente a realizzare il movimento. Aiuta molto la visualizzazione attraverso «Dimostrazioni», «Utilizzo di video dimostrativi» o «Presentazioni di sequenze di immagini dello swing».

Inizialmente, lo swing andrebbe praticato senza pallina. Qui si verifica se il «set up» acquisire e controllare il già descritto «set up», ossia l'impugnatura del bastone, la posizione del corpo (allineamento) rispetto alla pallina (address) e la posizione del braccio. Lo swing, all'inizio, dovrebbe essere effettuato molto lentamente, quasi al rallentatore. Inoltre, è possibile suddividere questo movimento in sequenze: address, fine del movimento ascendente e a ritroso, e posizione finale (v. illustrazione pag. 6). Durante le diverse posizioni fisse gli allievi o il docente possono esprimere una valutazione e, se necessario, una correzione. Sia all'inizio che durante una serie di colpi, è necessario inserire alcuni «swing a vuoto», ossia senza pallina.

Bersagli alla parete sotto forma di linee, cerchi appesi o fogli aiutano a definire la direzione e l'altezza di volo della pallina e a dosare la forza dello swing.

Il ruolo del docente richiede l'osservazione costante dei ragazzi e un'interazione continua. Le correzioni devono riguardare solo un aspetto principale. Focalizzarsi su una fonte d'errore e correggerla influisce sempre positivamente sugli altri elementi motori (ad es. piegare di più le ginocchia; in questo modo si migliora la posizione del braccio e la distanza dal colpo, a beneficio anche della rotazione del busto).

## Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale

**Gioco – Competenza disciplinare:** le persone in formazione utilizzano e modificano le tecniche di base.

**Espressione – Competenza disciplinare:** le persone in formazione valutano le forme di movimento sulla base di criteri prestabiliti e personali.

---

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**