

LA PREPARAZIONE ATLETICA NEL GOLF METODICHE E STRUMENTI PER MIGLIORARE L' HCP

La preparazione tecnico-fisico-mentale del praticante di golf a livello amatoriale dilettantistico non ha al momento trovato la giusta dimensione culturale, a differenza dell'area professionistica dove le tematiche in questione hanno raccolto ampio interesse e sviluppo.

La scelta e la volontà di implementare la conoscenza tecnica della pratica del golf con mirate strategie di preparazione atletica consentono al giocatore di migliorare in modo tangibile l'HCP, ancorato solamente alla capacità tecnica ed alla predisposizione naturale del gesto ma non supportato dall'enorme potenzialità di un corpo preparato e bilanciato per l'esecuzione dei gesti motori richiesti dall'attività golfistica.

Obiettivi del corso

Il corso si prefigge di fornire pratiche ed essenziali modifiche su come focalizzare la propria preparazione fisico-motoria in relazione agli obiettivi che ogni golfista si prefigge ed ambisce. Coniugando il miglioramento del gesto tecnico (valutazione della tecnica) con le necessità atletiche (valutazione di eventuali rigidità articolari, retrazioni muscolari, coordinazione nei movimenti fini...) si consente al giocatore di golf di migliorare la sua performance sportiva, stimolandolo dal punto di vista tecnico e permettendogli una più sensibile percezione spazio-temporale del gesto, un più attento ascolto del movimento e una migliore visione e gestione della sua tecnica sul green.

Destinatari

Il corso è rivolto a tutti coloro che ambiscono a migliorare in maniera concreta la propria abilità golfistica, sia dal punto di vista dei traguardi prettamente sportivi, sia da quello di gestione e miglioramento della propria capacità fisico-atletica.

Metodologia e strumenti

Il corso è articolato attraverso l'utilizzo di un software che permette la simulazione dei gesti tecnici del golf a livello tridimensionale, con immediato feed-back visivo. Analizzando lo stile di ogni golfista verranno sottolineati i suoi limiti osteo-muscolari e verranno proposti suggerimenti per superarli; verranno inoltre sviluppate metodiche di preparazione fisica a seconda delle esigenze soggettive ed illustrati suggerimenti e programmi di lavoro atletico-motorio testati su numerosi giocatori di golf professionisti; verranno infine descritti gli elementi di

preparazione mentale alla performance sportiva più utilizzati nel panorama professionistico del golf.

Contenuti del corso

- C) Analisi della tecnica golfistica di ogni partecipante al corso attraverso l'utilizzo di un software simulatore del gesto sportivo.
- D) Tecnica golfistica
- E) Biomeccanica del gesto sportivo e valorizzazione del concetto di preparazione atletica in palestra (come, quando e perché abbinare la preparazione atletica allo sport del golf).
In particolare:
 - a. analisi posturale dell'atleta
 - b. accertamento di patologie osteo-articolari e muscolo-tendinee
 - c. analisi dietologica e/o integrativa
 - d. plico antropometrica (valutazione percentuale di massa grassa e massa magra)
 - e. tecniche di stretching
 - f. metodi e tecniche di potenziamento muscolare
 - g. preparazione di allenamenti personalizzati
- F) L'importanza degli obiettivi: il GOAL-SETTING
 - a. Autopercezione e ripetizione visio-motoria del gesto
 - b. La preparazione mentale nel golf: le connessioni (processi che permettono l'utilizzo ottimale di abilità mentali)