

Teoria Tecnica e Didattica del Golf

Anno Accademico 2009/2010

Dott. Antonino Bianco

Il Golf

Definizione. Cenni storici.

Le Regole di Gioco

Il Gioco. I bastoni e la palla. Responsabilità del giocatore. Ordine di gioco. Area di partenza. Giocare la palla. Il putting green. Altre forme di gioco.

Il Muscolo Scheletrico e l'Esercizio Fisico

Classificazione dei tipi di fibre muscolari. Funzioni specifiche delle Slow-Twitch (ST) e Fast-Twitch (FT). I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici. La forza muscolare. L'ipertrofia. L'iperplasia. L'atrofia muscolare. L'affaticamento muscolare. Il dolore muscolare acuto. Il DOMS. La comparsa dei EAMCs.

La Programmazione dell'Allenamento nel Golf

Che cos'è l'allenamento. Mezzi e metodi di allenamento nel Golf. Schede anamnesi. Definizione degli obiettivi. Strategie di programmazione in corsi individuali e di gruppo.

Il Gesto Tecnico

- Lo swing. Il takeaway, il backswing, il downswing, l'impact, il follow-through, il finish. Come apprendere lo swing. Esercitazioni pratiche. Simulazioni di gara.
- Il grip. Il grip della mano sinistra. Il grip della mano destra. Esercitazioni pratiche.
- L'allineamento del corpo. La routine. Esercitazioni pratiche.
- Il colpo al green. L'approccio. Il putt. Esercitazioni pratiche.

Le Situazioni di Gara

L'equipaggiamento. Le condizioni atmosferiche. Giro di pratica prima della gara.

Libri di testo consigliati

- Dispense preparate dal Docente: Bianco A. (a.a. 2008/2009)
- Regolamento del gioco del golf (FIG - R&A, 2008 – 2011)
- Di Ponziano D., Alla ricerca dello swing migliore. Pierlando Editore. (1999)
- Calligaris Alfredo, Cosmai Mauro. Golf "l'interpretazione psicofisica". Società Stampa Sportiva. (1993)