

# FEDERAZIONE ITALIANA GOLF

---



## Modello per la creazione e gestione di un Club dei Giovani

Il modello, tratto dall'esperienza maturata nei circoli che hanno svolto con successo l'attività giovanile, è proposto a tutti gli altri circoli e la sua applicazione è seguita dai collaboratori periferici.

### Obiettivi del manuale: suggerimenti sia tecnici sia organizzativi

- Aiutare i circoli a creare o migliorare l'organizzazione dell'attività giovanile
- Favorire il confronto tra circoli
- Ottimizzare i progetti sulla base delle esperienze

### Club dei Giovani

Nel predisporre i programmi del club dei giovani è necessario prevedere

- Obiettivi del Circolo
- Strategia operativa
- Struttura
- Programmazione dell'attività agonistica
- Programmazione dell'attività didattica e di allenamento

### Obiettivi del Circolo

- Devono essere calibrati alle esigenze e potenzialità del circolo;
- Devono porre al centro la crescita dei ragazzi;

### Strategia operativa

- divulgare l'attività giovanile organizzata dai comitati regionali e dalla federazione, in primo luogo favorendo la partecipazione alle iniziative rivolte ai giocatori under 12 e successivamente alle gare e trofei giovanili;
- recepire le direttive espresse dalla federazione e dai comitati regionali;
- Supportare la carriera agonistica degli atleti migliori e più motivati, favorendo la partecipazioni nelle competizioni nazionali ed internazionali.

## Struttura

- Il Rappresentante degli Atleti Dilettanti del Circolo
- Il Responsabile dell'Attività Giovanile, socio del Circolo;
- Il Responsabile Tecnico, professionista di adeguata preparazione e comprovata esperienza dedicato al settore giovanile del Circolo;
- un Giocatore o giocatrice iscritto/a al "Club dei Giovani";
- Il Responsabile della Segreteria Sportiva del Circolo;
- un preparatore atletico ( raccomandato )

## Attività agonistica

- partecipazione alle competizioni del livello adeguato a quello dei ragazzi
- incontri interclub singoli e a squadre
- competizioni interne

## Attività didattica e di allenamento

i corsi devono essere differenziati e calibrati per livello di gioco ed età dei ragazzi per tutti gli aspetti del gioco:

- tecnica di tutte le parti del gioco, con particolare attenzione al gioco corto.
- insegnamento delle regole e dell'etichetta di gioco
- programmare la stagione agonistica
- programmare gli allenamenti
- preparazione atletica

## Sistema di monitoraggio di

- partecipazione
- allenamento
- capacità fisiche

## Suggerimenti

- Divisione in gruppi con programmi e obiettivi differenziati per età, livello di gioco e obiettivi agonistici
- Inserimento di un preparatore atletico
- Usare le qualifiche federali come obiettivi per i ragazzi e per modulare gli allenamenti e l'impegno richiesto.
- Utilizzare gli allegati "A" e "C" del Manuale Azzurro, come spunto per la stesura del programma tecnico.
- Riunire periodicamente i genitori per illustrare i programmi e farli partecipi delle attività, nella prima riunione devono essere date delle regole chiare e precise, soprattutto sulla presenza dei genitori durante gli allenamenti.

## Obiettivi del programma tecnico

- Migliorare le capacità di prestazione di ogni atleta.
- Proporre incontri e gare a squadre per favorire il coinvolgimento anche dei ragazzi meno dotati come parte di un gruppo
- Aiutare i ragazzi a individuare gli obiettivi adeguati al livello di gioco e alle possibilità di allenarsi, e stimolarli a cercare di superare sempre i propri limiti
- Modulare l'impegno richiesto secondo il livello di gioco, tenendo presente che i giocatori con la qualifica di brevetto dovrebbero allenarsi almeno 2 volte la settimana e i brevetti giovanili almeno 3 volte la settimana oltre alle giornate dedicate alle competizioni.
- Selezionare i giocatori che rappresentano il circolo in base a: risultati, conoscenza delle regole e correttezza nel comportamento, impegno.

## Squadra agonistica

Sarebbe opportuno costituire " la squadra agonistica " , riservata ai giocatori che partecipano regolarmente all'attività agonistica, che ottengono i risultati migliori e motivati per il raggiungimento di risultati di eccellenza.

La costituzione della squadra agonistica consente al circolo di:

- creare un percorso sportivo ben definito ( attività ludica, pre agonistica, agonistica )
- predisporre i programmi adeguati ai tre momenti
- modulare le richieste di impegno, che per chi decide di entrare nella squadra agonistica deve essere massimo.
- Selezionare i giocatori di maggior talento e più motivati e offrire loro il massimo del supporto possibile.

Per i giocatori della squadra agonistica dovrebbe essere obbligatorio:

- Partecipare ai campionati nazionali assoluti e di categoria, ai trofei giovanili federali ed alle competizioni decise dal responsabile e dal direttore tecnico della squadra
- Allenarsi almeno due pomeriggi la settimana, oltre le giornate di gara
- Tenere le statistiche di gioco di tutte le gare
- Seguire il programma di preparazione atletica proposto dal circolo.

## Preparazione atletica

Considerata l'età sempre più precoce di inizio attività, e le caratteristiche peculiari del golf, per favorire una crescita armoniosa, importante per il raggiungimento di risultati di rilievo in futuro, è fondamentale prevedere dei momenti dedicati allo sviluppo di tutte le capacità fisiche e psicologiche, proponendo anche altre attività sportive.

I ragazzi devono capire che il golf agonistico è uno sport e quindi necessita di una corretta preparazione atletica

Particolare attenzione deve essere posta su coordinazione e mobilità articolare, mentre l'allenamento sulla forza e sulla resistenza deve concentrarsi maggiormente nei periodi durante i quali non sono previste competizioni.

Il preparatore atletico, attraverso appositi test dovrebbe sviluppare i seguenti punti:

- 1) individuazione in "entrata" e in "uscita" attraverso semplici valutazioni funzionali sullo stato delle caratteristiche fisiche individuali e collettive nelle rispettive fasce di appartenenza;
- 2) determinazione dei parametri di carico e di condizionamento fisico individuali con particolare attenzione alla prevenzione dei paramorfismi nei soggetti a loro predisposti (10/14 anni – 15/16 anni – 16/18);
- 3) creazione di un archivio comprendente le caratteristiche individuali e i programmi di allenamento personalizzati;
- 4) instaurazione di un canale diretto di comunicazione con gli allievi per il controllo dell'allenamento e l'aggiornamento dei dati e dei programmi;
- 5) aggiungere al programma, durante i raduni, almeno un'ora in aula (riservata ad ogni fascia d'età) dove esporre agli allievi (attraverso audio - visivi), in forme semplificata e succinta, i metodi di controllo sul training fisico e su una corretta alimentazione;
- 6) informativa ai genitori e ai tecnici circa gli esiti dei rilevamenti e delle classificazioni effettuate con conoscenza dei programmi sviluppati e proposti ai soggetti di "interesse nazionale".

## **CARTA DEI CENTRI GIOVANILI CONI**

### **CARTA DEGLI ALLIEVI**

1. È mio diritto praticare lo sport con persone competenti e preparate
2. I grandi devono rispettare lo sport dei giovani
3. Non sono una macchina per gareggiare
4. Quando faccio sport voglio stare bene
5. Non so se sarò un campione però posso diventarlo
6. Voglio poter scegliere lo sport che mi piace praticare
7. Vorrei degli educatori che mi capiscano e mi aiutino ad esprimere il mio talento
8. Voglio misurarmi con gli altri ma prima con me stesso
9. Non decidete sempre tutto senza consultarmi
10. Se m'impegherò in campo m'impegherò anche nella vita

### **CARTA DEGLI EDUCATORI**

1. Fa che il tuo lavoro susciti gioia, entusiasmo e solidarietà
2. Rispetta gli impegni presi con i ragazzi e con il circolo
3. Rendi partecipe gli allievi e le loro famiglie del progetto educativo offerto
4. Il tuo scopo è di mantenere vivi l'interesse e la partecipazione
5. Contribuisci a creare le migliori condizioni per l'accoglienza nello sport
6. Sappi utilizzare diverse forme di attività e tutte le risorse offerte dal circolo
7. Coltiva la consapevolezza che puoi sempre diventare migliore
8. Le scienze dell'educazione e dello sport saranno le compagne del tuo lavoro
9. La competizione è più importante del risultato; è un mezzo e non un fine
10. Realizza ogni possibile azione che ricerchi e valorizzi il talento dei tuoi allievi.