

## IL “FUNdamental Cyclone”



Il “FUNdamental Cyclone” è il nome del programma per i bambini di età compresa tra i 6 ed i 12 anni. E' un progetto nato negli Stati Uniti nel 2006, con l'esigenza di trovare nuovi strumenti per far appassionare i ragazzi al golf. Negli Stati Uniti, ed a maggior ragione in Italia, molti bimbi preferiscono altri sport al golf perché l'insegnamento tradizionale è troppo tecnico e noioso e ci vuole del tempo per entrare in competizione ed avere le prime soddisfazioni.

Questi i passaggi fondamentali:

- creare ATLETI che possano esprimere nel golf tutto il loro potenziale, senza limitazioni attraverso un programma di sviluppo a lungo termine , STEP BY STEP (come quando costruiamo una casa: prima le fondamenta, poi i mattoni, infine il tetto);
- trasferire PASSIONE per il GOLF;
- DIVERTIRE: il più importante ingrediente del percorso, progettato proprio con gli occhi di un bambino, sotto forma di un gioco.

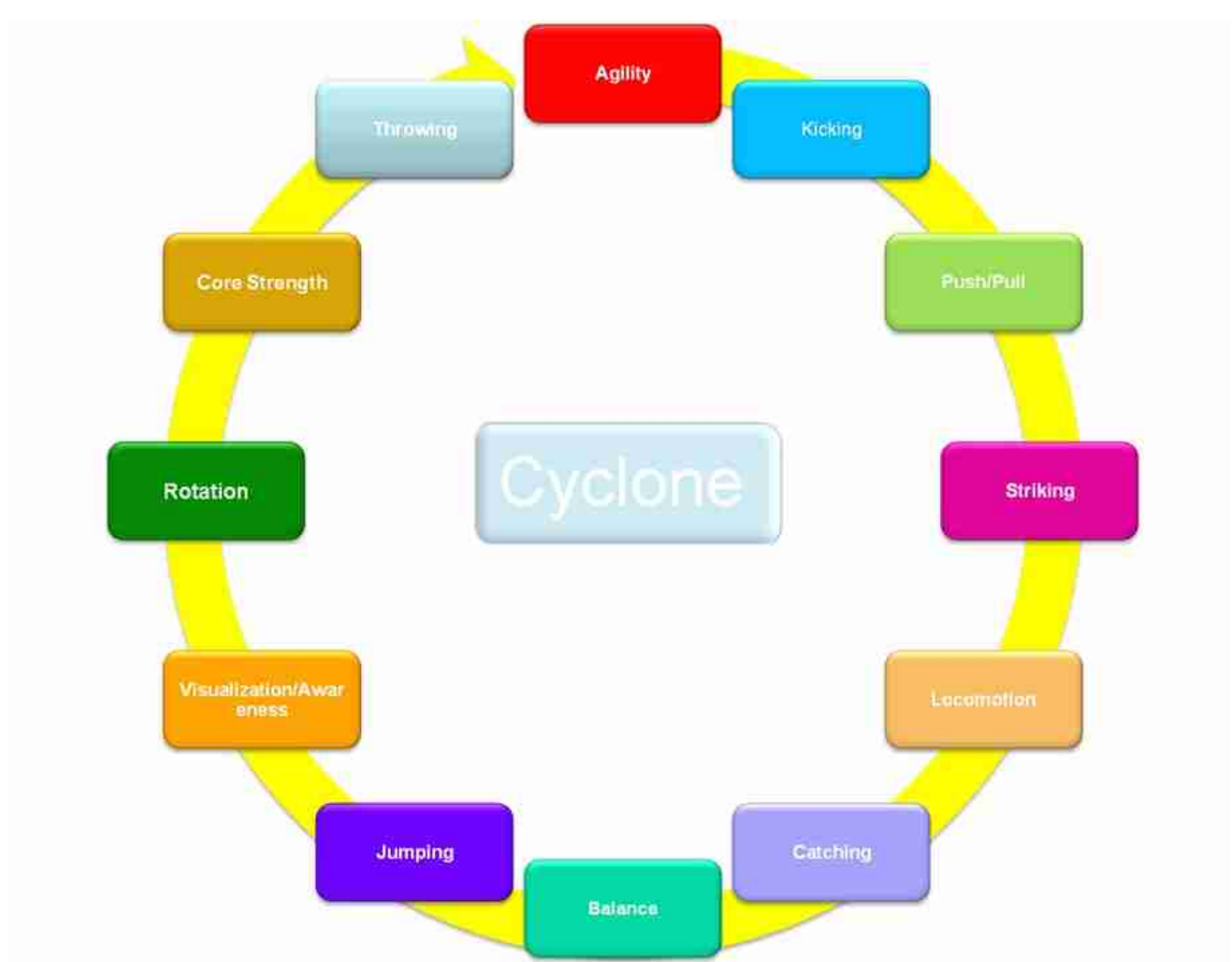
La filosofia è quella di CREARE PRIMA ATLETI E POI GOLFISTI. Prima si devono porre le basi atletiche (FMS – Fundamental Movement Skill), poi quelle specifiche per il golf (FSS – Fundamental Sport Skill), cioè prima le fondamenta e poi la casa.

A questo scopo è stato ideato il CYCLONE, il percorso per i più piccoli.

Il ciclone è composto da 12 stazioni. I bambini sono appaiati (due per stazione) e ruotano ogni 5 minuti da stazione a stazione. Si inizia con un riscaldamento di 10 minuti e si introduce un aspetto dello swing specifico, come il grip, l'allineamento, la postura e lo spostamento del peso.

Dopo le prime 6 stazioni c'è una competizione a squadre, praticando giochi come il tiro alla fune, hockey, corsa dei sacchi, palla guerra. Quindi, si riparte con le stazioni.

Questo formato ha diverse aspetti positivi. Permette ai piccoli di rimanere concentrati, grazie al fatto che ogni 5 minuti si cambia attività (stazione) ma nello stesso tempo è divertente, poiché ogni stazione si svolge in velocità. Consente inoltre di acquisire competenze ed abilità in maniera crescente, ma graduale.



Per premiare il passaggio da un livello al successivo, TPI si è ispirato al sistema delle cinture delle arti marziali.

Si parte dal cappellino rosso per arrivare al cappellino nero. Per passare da un livello all'altro contano solo le reali capacità, senza variabili esterne. Si raggiunge il massimo livello quando si hanno tutti i requisiti fisici, tecnici e mentali dei migliori giocatori. Quindi il sistema TPI si propone di allargare la base dei giocatori, ma contemporaneamente punta in alto per chi completa il percorso.



Con questo programma i ragazzi hanno la possibilità di sviluppare oltre alla migliore tecnica anche la migliore preparazione fisica: se vorranno giocare ad altissimo livello avranno così gli strumenti, se invece sceglieranno altre strade le qualità fisiche e le capacità motorie acquisite rimarranno sempre con loro.