



CHERVÒ SAN VIGILIO
GOLF ACADEMY



DESCRIZIONE TPI TEST

Durante la sessione TPI verranno eseguiti i test sviluppati presso il Titleist Performance Institute di San Diego. Ecco quali sono.

1. Pelvic Tilt Test

Questo test permette di verificare la mobilità generale dei fianchi sulla spina lombare e la capacità di controllare la posizione della postura pelvica in retro e ante versione. Questa abilità è cruciale per un ottimale trasferimento di energia dalla parte bassa a quella alta del corpo durante lo swing.

2. Pelvic Rotation Test

Questo test verifica l'abilità del giocatore di ruotare la parte inferiore del corpo in modo indipendente rispetto la parte superiore. Questa è un'abilità importante per eseguire correttamente la sequenza dei movimenti durante il downswing e generare una buona separazione tra la parte alta e quella bassa del corpo. Questo movimento richiede una buona mobilità della spina dorsale, dei fianchi e del bacino oltre ad un'ottima stabilità del torace.

Chervò San Vigilio Golf Academy
presso **Chervò Golf Hotel Spa & Resort San Vigilio**
Loc. San Vigilio, 1 - 25010 Pozzolengo (BS)

3. Torso Rotation

Questo test verifica l'abilità del giocatore di ruotare la parte superiore del corpo in modo indipendente rispetto alla parte inferiore. Questa è un'abilità importante per eseguire correttamente la sequenza di movimenti durante il backswing e generare una buona separazione e una buona rotazione. Questo movimento richiede una buona mobilità della spina dorsale a livello del torace e allo stesso tempo stabilità della parte inferiore del corpo.

4. Overhead Deep Squat

Questo test è molto importante. Verifica prima di tutto valuta su entrambi i lati del corpo la simmetria della mobilità di fianchi, ginocchi e caviglie. Inoltre valuta su entrambi i lati la simmetria della mobilità delle spalle e del torace. Se un giocatore non riesce a completare questo test con i talloni al suolo non ha alcuna possibilità di mantenere di mantenere la postura del corpo durante il downswing. L'incapacità di eseguire il test con le braccia alte comporta spesso una perdita di angoli durante il backswing.

5. Toe Touch Test

Questo test valuta la mobilità generale della parte bassa del corpo e dei tendini.

6. 90/90 Test

Questo test serve a individuare qualsiasi limitazione nella mobilità dell'articolazione dell'omero e la stabilità della giunzione della scapola. Più precisamente misura la quantità di rotazione esterna della spalla e la capacità di mantenere la stabilità della scapola durante lo swing. Molti giocatori perdono mobilità nella posizione di swing per via di una mancanza di stabilità della scapola.

7. Single Leg Balance

Questo test misura l'equilibrio generale del giocatore e sottolinea qualsiasi squilibrio propriocettivo sia a destra che a sinistra. Inoltre misura la stabilità generale della parte centrale del corpo.

8. Lat Length Test

Questo test valuta la capacità di flessione della schiena e più precisamente la flessibilità del muscolo dorsale, la mobilità dell'articolazione delle spalle ed eventuali limiti nella mobilità delle scapole. Il muscolo dorsale attraversa tutta la schiena e si collega alle braccia. Rigidità in questo muscolo provoca una perdita di postura della schiena ogni volta che si alzano le braccia, come durante il backswing. Inoltre limita la capacità del giocatore di ruotare le spalle nel backswing e nel follow-through.

9. Lower Quarter Rotation

Questo test misura la capacità di rotazione del fianco, della tibia e dei piedi. Questa capacità è essenziale per eseguire uno swing corretto. Quando questa mobilità è limitata il giocatore non riesce a caricarsi e a sviluppare potenza ruotando propriamente ma tende invece a slittare lateralmente.

10. Seated Trunk Rotation

Questo test identifica quanta mobilità in rotazione è presente nella colonna vertebrale a livello lombare e toracico. Una buona separazione fra la parte alta e la parte bassa del corpo è importante per generare velocità mantenendo una postura stabile durante lo swing. Molti golfisti hanno carenza di mobilità in questa parte del corpo con la conseguenza di ricorrere all'utilizzo eccessivo delle spalle.



11. Bridge with Leg Extension

Questo test valuta la tonicità e stabilità dell'addome, del bacino, dei muscoli lombari e dei glutei. Questi ultimi sono i muscoli più importanti per la stabilità del corpo e lo sviluppo di potenza ricevuta dal terreno, come accade nello swing.