

# Scienziati in campo

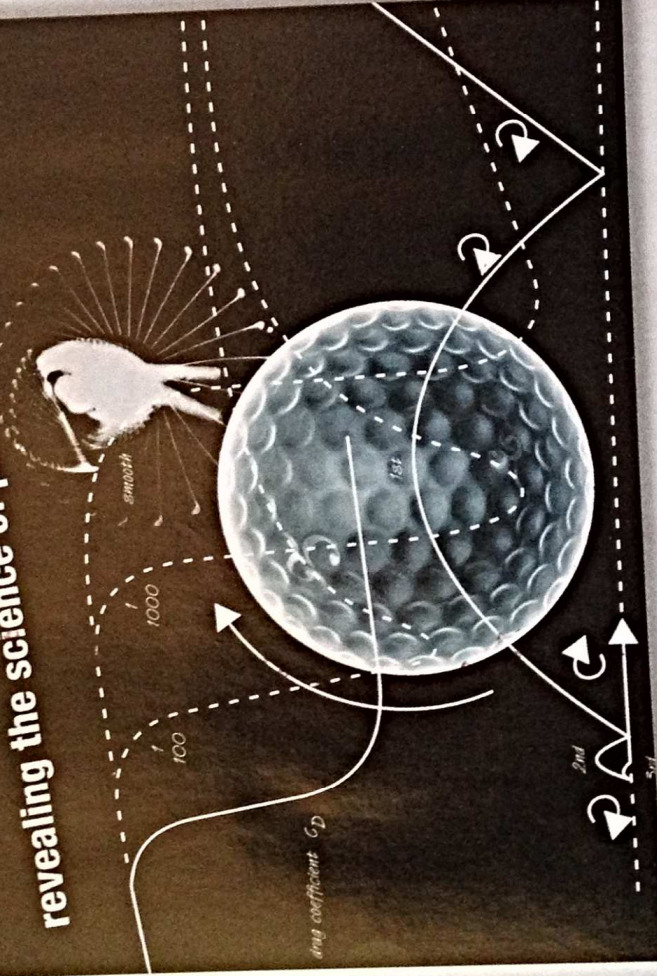
**I**L GOLF - SI SA - È UN MISCUGLIO INESTRICABILE DI ARTE, TECNICA E SCIENZA. E L'ULTIMO TRA QUESTI TRE aspetti è quello che ha fatto i passi più

lunghi e significativi, negli ultimi anni. *Golf Science*, volume curato da Mark Smith e frutto di un lavoro di équipe di numerosi specialisti, offre una panoramica variegata

## g o l f s c i e n c e

MARK F. SMITH

revealing the science of performance



### IN BUGA E IN FORMA

Come ben sappiamo, il golf è ormai da considerarsi uno sport a tutti gli effetti: perché la tecnica è fondamentale, certo, ma per ottenere risultati degni di rilievo e trarre il massimo della soddisfazione occorre che il nostro corpo sia al massimo della forma. In *Golf Anatomy* gli autori, Craig Davies e Vince DiSaia, ci insegnano come. E lo fanno attraverso una serie di esercizi di semplice applicabilità, divisi per categoria (mobilità, stabilità, equilibrio, resistenza e forza esplosiva), con un capitolo finale dedicato alla prevenzione degli infortuni in queste cinque aree. In taluni casi gli esercizi richiedono qualche attrezzo (semplice, peraltro, come una palla medica);

**PERCHÉ LEGGERLO**  
Perché una forma fisica ottimale è condizione necessaria per un gioco sempre al massimo.

ma in genere è sufficiente un tappeto e tanta buona volontà. Perché non occorre ricordare che la costanza nell'esercizio è la sola condizione per ottenere un corpo pronto ad affrontare qualunque sfida golfistica.

**Craig Davies - Vince DiSaia, *Golf Anatomy***  
2010, 185 pp., 16,00 euro (volume), 14,00 euro (Kindle)

#### UNA CITAZIONE

### LO STRUMENTO PIÙ EFFICACE

"Quando cercano di migliorare il proprio gioco, i golfisti spendono quantità infinite di tempo e di denaro per bastoni e lezioni senza prima migliorare lo strumento più efficace a loro disposizione: il proprio corpo".  
(When attempting to improve their game, golfers spend endless time and money on clubs and lessons without first improving the most efficient tool available to them: their own bodies.)

su tutto quello che la scienza può offrire, nella pratica, al golfista. Il volume è diviso in sette capitoli, che trattano rispettivamente del rapporto tra mente e corpo, dello swing, dell'attrezzatura, dell'ambiente, dell'allenamento facilitato dalla tecnologia, della pratica e, infine, dello score. Ogni capitolo è diviso in brevi paragrafi (ciascuno di due pagine, strutturato in domanda e risposta), che con illustrazioni e copiosa messe di dati e di note ci spiegano quanto la scienza e la tecnologia applicate al golf possono fare per migliorare le nostre prestazioni.

**Mark F. Smith (curatore), *Golf Science***  
*Optimum performance from tee to green*.  
2014, 192 pp., 26,00 euro.

#### UNA CITAZIONE

### MIGLIORAMENTI COSTANTI E PARALLELI

"Mano a mano che il grado di abilità di un giocatore aumenta, migliora di pari passo anche la sua capacità di fissarsi su un punto specifico della palla, sia durante il backswing che attraverso l'impatto".

(As a player's skill level improves, their ability to fixate on a specific location on the ball increases, both during the backstroke and through impact.)

**PERCHÉ LEGGERLO**  
Per comprendere i benefici che la tecnologia porta al golf moderno.

## GOLF Anatomy

CRAIG DAVIES  
VINCE DISAIA, CSCS



Your illustrated guide to increasing strength, flexibility, and power for:  
• longer drives  
• more accurate shots  
• consistent performance