

UTILITY

# Come... levarsi dai guai

*Ecco quattro fattori chiave da considerare quando hai mancato il fairway e ti trovi in mezzo alle piante*



## 1. CONTROLLA LA TRAIETTORIA

Potresti avere abbastanza fortuna da trovare un varco tra i rami. Assicurati che il bastone che scegli abbia una traiettoria sufficientemente bassa da passare sotto gli alberi; distendilo per terra e punta il piede sulla faccia facendo leva in modo che si alzi lo shaft: mostrerà l'angolo di decollo della palla.



## 2. GIOCA AL CONTRARIO

Anche se la palla si trova accanto a un albero e non hai spazio per lo stance, c'è ancora una possibilità di rimetterla in gioco. Girati con le spalle alla buca, con i piedi uniti e la palla all'altezza dei talloni; usa un wedge e spezza il più possibile i polsi per massimizzare la velocità del bastone.



## 3. CONOSCI TE STESSO

È inutile correre dei rischi cercando colpi improbabili. È importante conoscere i propri limiti e non esagerare, anche se si tratta di un approccio per tornare in fairway. La cosa peggiore che tu possa fare è, dopo un brutto colpo, farne uno ancora peggiore.



## 4. LA CHIAVE È L'ALTEZZA

Con il punch shot si risolvono tanti problemi, quindi tirala bassa sotto i rami. Prendi un ferro lungo e sposta la palla molto indietro nello stance. Backswing più corto, peso sulla parte sinistra del corpo e mani in avanti attraverso la palla. ♦

letti per voi

## MENTAL TOUGHNESS TRAINING FOR GOLF

Un agile libro che fornisce molti consigli sull'aspetto più sottovalutato e allo stesso tempo più importante nel golf: la gestione della mente nei momenti difficili di una gara. L'idea che lo sottende è questa: se rendiamo la nostra pratica difficoltosa, allora riusciremo a comprendere meglio i nostri limiti, le debolezze e i punti di forza. In questa maniera saremo preparati e potremo beneficiarne quando il risultato conterà. L'autore mescola discussioni teoriche ed esempi reali con esercizi da fare in campo pratica o anche a tavolino, per applicare subito la teoria che si può apprendere con la lettura. Un libro denso, da meditare e applicare.

*Rob Bell, Mental Toughness Training for Golf: Start Strong Finish Strong, AuthorHouse, 2010, pp. 132, 14,30 euro*



## SOGNI DI GOLF

Il golf fa capolino in vari romanzi di John Updike, ma soprattutto a questo sport egli ha dedicato un bel libro, *Sogni di golf*. Sono trenta racconti, scritti in un arco temporale lunghissimo (tra il 1958 e il 1995), testimonianza di una dedizione appassionata, testarda e lunga una vita dell'autore al gioco del golf. La narrazione unisce la leggerezza della scrittura alla conoscenza di questo sport: questo è il vero punto di forza del libro. "Il golf non è solo un passatempo o uno sport, il golf è un viaggio della mente", dice Updike. Il golf è dunque una metafora della vita, e si avvicina alla metafisica.

*John Updike, Sogni di golf, Guanda, 2003, pp. 213, 8 euro*

**Gianni Davico**

