



di Gianni Davico
<http://giannidavico.it/campopratica>

La saggezza di Gary

Gary Player, globetrotter del golf da oltre sessant'anni, fanatico del fitness e plurivincitore di Major, dispensa in questo *Black Book* il suo buon senso e la sua attitudine sempre positiva, sia nel golf che più in generale nella vita. Il libro contiene sessanta domande e altrettante risposte dettagliate su tre argomenti: la vita, il golf e gli affari. Nella prima sezione Player, che ha sei figli e ventidue nipoti, affronta questioni relative all'essere genitori, a chi rivolgersi quando ci occorrono consigli, come affrontare i conflitti eccetera. In quella centrale, dedicata propriamente al golf, ci parla dei colpi speciali, di come mantenere la concentrazione, dei segreti del putt e così via.

Nell'ultima, dedicata al business, si discute tra le altre cose di concorrenza, di come stabilire prezzi equi, delle qualità che

fanno un leader e soprattutto della passione, ovvero ciò che dovrebbe muovere ogni cosa nella nostra vita. A partire dal campo da golf Player trova occasione per dispensare la sua saggezza in tanti aspetti della vita. Un libro di piacevole lettura, ma che va meditato per essere colto completamente.

Gary Player, *Gary Player's Black Book. 60 Tips on Golf, Business, and Life from the Black Knight*. Prefazione di Lee Trevino. 2017, 201 pp., 20,88 euro (volume), 17,06 euro (Kindle).



**PERCHÉ
LEggerLO**

Per l'equilibrio
che contiene

UNA CITAZIONE

SEMPRE AVANTI

"My motto is to keep moving. Always keep moving. Rest is rust".

("Il mio motto è: 'Continua a muoverti'. Continua sempre a muoverti. Chi si ferma è perduto.)

La tua "macchina" migliore

Un fisico in perfetta forma è un prerequisito per giocare a golf con soddisfazione e divertimento. Alberto Molinari, massofisioterapista con vent'anni di professione alle spalle, ha condensato in questo *Dai spazio al tuo corpo* una serie di suggerimenti ed esercizi volti a mantenere la forma fisica ai fini di un gioco al massimo delle nostre possibilità. A partire dalla percezione del proprio corpo e dalla conoscenza del dolore, che possiamo considerare un ottimo sistema di protezione del nostro fisico, Molinari illustra qui diversi esercizi di esecuzione molto semplice che, se ripetuti con costanza nel tempo, possono portarci grandi benefici. Polsi, ginocchia, schiena, collo, spalle e così via: l'autore passa in rassegna tutti i punti più sensibili e po-

tenzialmente esposti a grandi e piccoli traumi per illustrarci come possiamo averne cura. E seguire queste indicazioni vuol dire riprendersi nel tempo con dividendi giganti il tempo impiegato nell'eseguire i vari esercizi qui illustrati, a tutto vantaggio di quella macchina perfetta capace di auto-ripararsi che è il nostro corpo.

Alberto Molinari, *Dai spazio al tuo corpo*. 2017, 180 pp., 22,88 euro (volume), 9,90 euro (Kindle).

UNA CITAZIONE

TRE VOLTE A SETTIMANA

"Il giocatore di golf a livello amatoriale dovrebbe dedicare almeno tre o quattro giorni alla settimana al miglioramento della condizione fisica [...], ricordandosi sempre di effettuare un buon riscaldamento prima di iniziare a giocare e a praticare questo bellissimo sport".

**PERCHÉ
LEggerLO**

Perché un corpo
in forma è la base
di un buon golf.



Alberto Molinari

DAI SPAZIO AL TUO CORPO
Il metodo più semplice e veloce
per riuscire a migliorare
le tue performance nel
Golf.