



di Gianni Davico

<http://giannidavico.it/campopratica>

Angoli, numeri, traiettorie e nuove verità

**PERCHÉ
LEggerLO**

Per comprendere pienamente le leggi del volo della palla.

Decisamente un libro che mancava nella letteratura golfistica italiana (e non solo), questo *My Golf Numbers* di Niccolò Bisazza, o "Doctor Nick" come affettuosamente viene chiamato dai suoi allievi. Sì, perché la teoria dello swing ha compiuto in anni recenti passi da gigante e oggi la tecnologia ci mostra in maniera limpida che diverse credenze del passato sul volo della palla erano semplicemente non vere. Niccolò Bisazza ci prende per mano qui, in questo agile volume, per spiegarci il significato di concetti che a prima vista possono apparirci bislacchi, ma che, ragionarci su, divengono assolutamente utili per chiunque desideri capire davvero le leggi che regolano il volo della palla. Questo libro è dunque oggi

un punto fermo per comprendere lo stato dell'arte della teoria dello swing; e anzi l'augurio è che sia il primo di tanti che possano spiegarci che cosa succede alla nostra palla in primo luogo nel momento della verità (l'impatto).

Niccolò Bisazza, *My Golf Numbers*. 2018, 100 pp., 9,99 euro (Kindle)



UNA CITAZIONE

GOLFISTA, CONOSCI TE STESSO

"Il Golf non si finisce mai di conoscere: ogni volta che crediamo di aver trovato la verità, la chiave, il Golf ci sbatte in faccia un problema diverso o analogo ed è anche in questo che risiede la sua bellezza: una continua ricerca al miglioramento, al conoscere i propri pregi e difetti, al conoscere se stessi!"

Questo swing mostra i muscoli

Nella nuova edizione di questo libro, *Golf Anatomy*, gli autori Craig Davies e Vince DiSaia ci illustrano una lunga serie di esercizi per far sì che il nostro corpo sia al massimo della forma, al fine di produrre colpi migliori, abbassare lo score e dunque aumentare la soddisfazione nel giocare. Gli esercizi, tutti di semplice applicabilità e completati da illustrazioni chiare ed esplicative, sono divisi per categoria (riscaldamento, mobilità, stabilità, equilibrio, resistenza e forza esplosiva). Ciascun esercizio è descritto in maniera analitica; le immagini aiutano sia a comprendere meglio il movimento sia a evidenziare i muscoli coinvolti. In taluni casi è richiesto qualche semplice

attrezzo, ma sono in genere sufficienti un tappetino e tanta buona volontà. Perché non occorre ricordare che la costanza nell'allenamento è il primo segreto per ottenere un corpo pronto ad affrontare qualunque sfida golfistica.

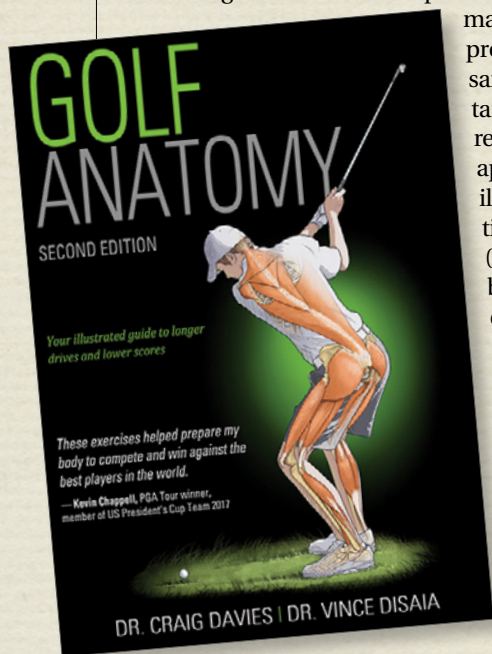
Craig Davies - Vince DiSaia, *Golf Anatomy*. 2018, 206 pp., 17,98 euro (volume), 16,37 euro (Kindle).

UNA CITAZIONE

IL CORPO E I SUOI PROGRESSI

"Understanding the body and how it moves can help golfers make enormous improvements to their swing techniques quickly and safely."

(La piena comprensione dei movimenti del corpo può aiutare il golfista a fare progressi enormi nella tecnica del proprio swing in modo rapido e sicuro).



**PERCHÉ
LEggerLO**

Perché la forma fisica è condizione necessaria per un golf al massimo.