



DAVE ALRED, Sotto pressione. Gestire lo stress, sfruttare l'energia e performare quando conta. 2019, 271 pp., 19,50 euro (rilegato).

State calmi, se potete

Per prima cosa, di questo libro devo dire che, avendone curato la traduzione, sono probabilmente condizionato nel giudizio. E tuttavia si tratta di un testo fondamentale per chi desidera migliorare la propria prestazione quando la pressione si fa sentire. Perché Dave Alred - che come mental coach (tra gli altri, di Francesco Molinari), non ha bisogno di grandi presentazioni - ha distillato in questo suo *Sotto pressione* gli otto principi che ci possono aiutare a brillanti prestazioni quando conta (per noi). A partire dal linguaggio, che è il collante di tutto il resto, Alred ci illustra il processo da applicare per imparare a gestire la pressione, ovvero a tenere a bada le interferenze per concentrarci sul processo: il risul-

tato sarà una semplice conseguenza. Un libro che non è pensato in maniera particolare per il golfista, ma che al golfista presenta un discorso articolato e ragionato e fornirà gli strumenti per rimanere lucido e vigile quando è importante ottenere un risultato. Una lettura tutt'altro che leggera, ma foriera di grandi risultati.

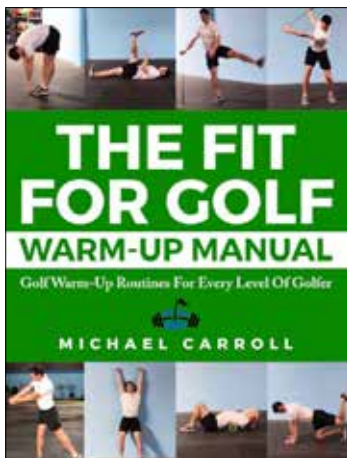
UNA CITAZIONE

Questione di esperienza

“Affrontare la pressione non è un dono innato per alcuni, mentre gli altri si arrangiano come possono. Rendere al meglio sotto pressione è un’abilità, proprio come ogni altra”.

Perché leggerlo

Perché gestire la pressione è una capacità che si impara.



MICHAEL CARROLL, Fit For Golf Warm-Up Manual. Golf Warm-Up Routines For Every Level Of Golfer. 29,00 dollari (prodotto digitale).

In campo con l'e.coach

In un mondo che cambia assai rapidamente, i libri potrebbero apparire superati; o quantomeno dobbiamo riconoscere che oggi abbiamo a disposizione numerosi altri strumenti, innanzitutto digitali, che possono aiutarci a raggiungere gli scopi che ci siamo prefissi. *The Fit For Golf Warm-Up Manual*, di Mike Carroll, è un ebook che tramite una sequenza di video ci presenta una variegata serie di semplici esercizi che richiedono pochissima attrezzatura e che ci permettono di essere più sciolti durante il gioco, allo stesso tempo minimizzando il rischio di infortuni. Va anche detto, come l'autore ci fa notare, che un riscaldamento efficace è solo parte di un programma più generale di fitness, perché prepara il nostro

corpo semplicemente massimizzando le caratteristiche che già possediamo, mentre un vero programma dovrebbe essere a spettro più ampio, uno schema completo che ci permetta di migliorare la forza, l'esplosività e la resistenza. Ma questo è già un buon inizio.

UNA CITAZIONE

L'importanza del warm-up

“Lo scopo del riscaldamento è semplice: preparare in modo completo il corpo per l'attività a venire, contribuendo nel contempo a ridurre il rischio di lesioni. Prendersi qualche minuto per riscaldarsi prima di giocare a golf o fare pratica può fare una grande differenza nello swing e su come ci si sente”.

Perché leggerlo

Perché un corpo in forma permette di godere appieno il golf.