



STEFANO RICCHIUTI

Golf, un gioco di testa

Calzetti Mariucci Editori, 2021,

78 pp., 12,00 euro

Impara a usare la testa

Una buona conoscenza della tecnica, sostiene il maestro Stefano Ricchiuti in questo suo *Golf, un gioco di testa*, è fondamentale per giocare bene, ma l'influenza della mente sul gioco è innegabile. E in questo agile libretto fornisce una serie di suggerimenti ed esercizi volti ad allenare la mente, per arrivare preparati all'appuntamento col campo. A modo di vedere dell'autore la tecnica ha - semplificando, ovvio - un peso del 50% nel totale degli elementi che influenzano gioco e risultato. Il 25% è assegnato alla forma fisica e il restante 25% agli aspetti mentali: il che può essere considerato un giudizio di buon senso, perché segnala l'importanza della psicologia sportiva senza porla sopra un sacro altare. E su questa premessa si snoda l'intero volume, che è una sorta di corso rapido agli aspetti mentali del gioco del golf. È una lettura leggera e ampia nello stesso tempo: non ci si aspetti una disamina approfondita della psicologia

sportiva, ma si potrà ricavare dalla lettura un vasto e comodo ripasso della materia. In conclusione, si tratta di un testo molto utile soprattutto per chi si sia da poco avvicinato al golf o comunque desideri approfondire le proprie conoscenze in tema di psicologia dello sport.

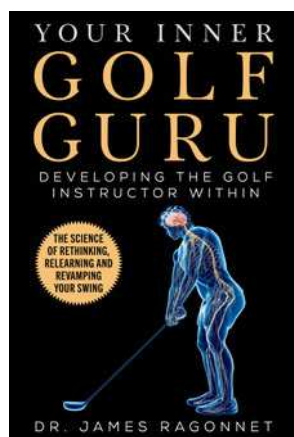
UNA CITAZIONE

Semplificare per migliorarsi

“In campo è necessario ripulirsi di tutto quel bagaglio di concetti tecnici appresi nel corso delle lezioni [...], coltivando il preciso intendo di semplificare la parte puramente tecnica a favore di un approccio al gioco più strategico e istintivo”.

Perché leggerlo

Perché la tecnica è fondamentale, ma senza strategia non si possono ottenere risultati apprezzabili.



JAMES RAGONNET

Your Inner Golf Guru

2020, 258 pp.,

15,00 euro (brossura), 13,50 euro (Kindle)

Perché leggerlo

Per un miglioramento a lungo termine del tuo golf.

Il golfista migliore che potresti diventare

L'assunto di base di James Ragonnet, autore di *Your Inner Golf Guru*, è che l'insegnamento del golf può arrivare soltanto fino a un certo punto; ovvero che i maestri, per quanto bravi, sono sostanzialmente insegnanti dello swing, che è una parte fondamentale del golf, ma col rischio di trascurare settori quali la geometria, l'anatomia, la psicologia cognitiva, la neuroscienza, la neurobiologia, la statistica, la teoria dei sistemi, la teoria dell'apprendimento e così via. Dal momento che non c'è un percorso ideale o pronto valido per tutti i golfisti, la soluzione proposta dall'autore è quella di diventare l'"accademia golfistica" di se stessi, sulla base dell'idea - forse semplicistica, ma innegabile - che nessuno potrà mai sentire il nostro swing al posto nostro. Il libro, molto ben documentato e supportato da vasta letteratura, è composto da una lunga serie di brevi capitoli, volti innanzitutto a farci riflettere sul nostro swing e in secondo luogo ad agire su

di esso, col fine ultimo di diventare i golfisti migliori che potremmo diventare. Una lettura certamente non semplice, ma al contrario profonda e meditata, che può fornirci ottimi spunti per un golf di qualità.

UNA CITAZIONE

Hogan, all'ultima buca di sempre

“If your instructors have not rendered themselves unnecessary after a certain time, something's amiss in what you are learning and how you're learning it”.

“Se il tuo maestro non si è reso superfluo dopo un certo tempo, c'è qualcosa che non va in quello che stai imparando e nel come lo stai imparando”.