



L'arma in più

Bob Rotella con Bob Cullen

Il quindicesimo bastone. La chiave mentale per il tuo miglior golf

Caissa Italia, 2026, 175 pp., 21,50 euro

Qualunque libro di Bob Rotella è degno di nota, per via del fatto che l'autore è lo psicologo sportivo del golf per eccellenza nel panorama mondiale: un golfista che, da lettore attento, voglia diventare il miglior golfista possibile non può prescindere dai libri di questo autore. Esce proprio in questi giorni, a cura dell'editore Caissa Italia, *Il quindicesimo bastone. La chiave mentale per il tuo miglior golf*, certamente uno dei migliori dell'autore. Il motivo è semplice: da un lato i temi che tratta sono sempre i medesimi – e, diciamola tutta, tutti molto terra terra (soltanto che nei momenti topici del nostro golf tendiamo a dimenticarcene) –, dall'altro *repetita iuvant*, si sa, e i suoi scritti alla fine sono paragonabili ad un barolo d'annata: il tempo non li logora, anzi li affina e li rende più preziosi. E il quindicesimo bastone, ovvero la forza mentale, è consentito dalle regole. L'autore de *Il golf non è il gioco della perfezione* descrive con ricchezza di particolari lo strumento che contraddistingue i vincitori: l'atteggiamento mentale che li eleva dal gruppo. Imparare a sfruttare al meglio le nostre risorse interne ci aiuta ad allontanare i pensieri negativi, i dubbi e le paure, e a dare il meglio di noi stessi sia durante la pratica che, soprattutto, in gara, là dove lo score ha un significato preciso.

Il volume fornisce consigli e tecniche su come imparare dai golfisti più bravi, superare la paura nelle situazioni di pressione e mantenere la mente lucida, a prescindere dalle circostanze. Spiega ai golfisti che l'arroganza interiore non è un tratto negativo, ma al contrario qualcosa che può migliorare le prestazioni sia sul campo che fuori. Per raggiungere i propri obiettivi bisogna prima di tutto credere di poter vincere: il pensiero positivo è uno strumento incredibilmente potente, in grado di cambiare e indirizzare il modo in cui un giocatore affronta il gioco.

Se vogliamo trovare un difetto al libro, dobbiamo citare quell'atteggiamento a tratti un po' troppo "americano", dove la vittoria è al primo posto – mentre un giro con gli amici la domenica pomeriggio, con nulla in palio ma soltanto per la gioia del giocare, può essere altrettanto meraviglioso.



Per contro, una chicca del volume è il racconto per così dire da dentro le corde – *molto* dentro le corde – della vittoria di Pádraig Harrington all'Open Championship del 2007 a Carnoustie: la possibilità di essere a stretto contatto con i pensieri di Harrington in quella settimana può insegnarci molto su come gestire la prossima sfida, che sia la finale del campionato sociale o una gara della domenica. Perché le emozioni sono comuni a chiunque, ma gestirle nei momenti cruciali è un lavoro lungo e continuativo che possiamo fare su noi stessi e che pagherà certamente ampi dividendi.

PERCHÉ LEGGERLO

Per imparare ad acquisire fiducia nel proprio gioco nei momenti che contano.

UNA CITAZIONE

"Il golf è un po' come le onde del mare: proprio come le onde lavorano senza tregua per erodere le dune in cima a una spiaggia, il golf lavora senza tregua per erodere la fiducia di un giocatore. E proprio come le località balneari devono lavorare in modo costante e attento per rafforzare e proteggere le proprie dune, così i golfisti devono lavorare per mantenere la fiducia e la forza della loro mente".