

Gianni Davico

Eagle!

Diventare il golfista
migliore che tu possa
diventare



<http://giannidavico.it/campopratica/>

Eagle!

Eagle! Diventare il golfista migliore che tu possa diventare
Copyright © 2012 Gianni Davico Licenza Creative Commons: <http://giannidavico.it/licenza-creative-commons/>

Per una miglior fruibilità di questo documento stampalo anziché leggerlo su schermo.

Indice dei contenuti per diventare il golfista migliore che tu possa diventare

Come e per chi 4

La pratica focalizzata 6

Il gioco corto e il putt 8

La mente e il fisico 11

Grazie 13

Risorse per approfondimenti 14

Eagle!

Vi ho scritto questa lunga lettera solo perché non ho avuto tempo di farla più corta.
Blaise Pascal

Come e per chi



Eagle!

Questo ebook è destinato ai golfisti italiani che desiderano seriamente togliere 5 – 10 – 15 colpi (a seconda del loro livello di partenza) dal proprio handicap. A chi desidera diventare il miglior golfista che possa diventare.

Non è, per contro, una soluzione magica: non contiene nessun tipo di segreto e non è diretto a chi non conosce, o non intende conoscere, il campo pratica come le sue stesse tasche. Giocare a golf una volta la settimana senza alcun tipo di pratica, al massimo qualche pallina di riscaldamento, è un'altra cosa: è possibile che sia altrettanto piacevole, certamente, ma non ne parlerò qui.

Questo ebook è la mia personalissima “ricetta” per migliorare il tuo gioco. Ricetta che non ha pretese di esaustività ma vale come percorso abbastanza tipico, avendo io cominciato a giocare a golf da adulto.

Io non sono un maestro e quindi non posso dare suggerimenti di tecnica; ma il golf lo conosco bene, conosco le mille sfaccettature del campo pratica. Conosco a memoria le pendenze del nostro putting green millimetro per

millimetro, per dire; e probabilmente faccio ridere quando mi si vede lì con la bolla da carpentiere e tutti i miei strumenti di misurazione. (Ma *what gets measured gets done*, come si dice.) So insomma di poter trasmettere informazioni utili a chi è interessato.

Su di me:

<http://giannidavico.it/campopratica/>.

Eagle!

Il tempo necessario ad un golfista per raggiungere l'eccellenza è di dieci anni oppure 10mila ore di applicazione intensa.

Rob Bell

Sviluppa una parte del tuo gioco e poi passa oltre. Migliora una cosa e passa oltre. Il golf è un cerchio. Bisogna che tu vada al passo successivo; prima o poi tornerai dov'eri, e allora quella parte di gioco richiederà la tua attenzione. Non cercare di perfezionare i vari aspetti del tuo gioco tutti insieme: sarebbe la strada sicura per l'esaurimento. Semplicemente migliora e vai avanti.

Davis Love III

La pratica focalizzata



La pratica deve essere il più difficile possibile, in maniera che il campo diventi il meno complicato possibile.

Più che un singolo concetto, si tratta di un'insieme di concetti che si intrecciano tra di loro.

Innanzitutto **il golf è divertente e in questo modo va inteso** (questa è tra l'altro la singola lezione più significativa che Davis Love III ha appreso da quel grande maestro che era suo padre).

Poi, però, deve avere uno scopo, degli obiettivi, un contesto: per esempio che ci faccia diventare i golfisti migliori che possiamo essere. Non dei campioni, non dei professionisti, non necessariamente dei golfisti con l'handicap a una cifra: semplicemente i golfisti migliori che possiamo diventare. Che ci faccia esprimere il nostro potenziale al massimo.

Ebbene, uno strumento per arrivare lì è proprio quello di rendere la pratica difficile, in maniera che il campo sia poi facile (in senso relativo, è ovvio). Non serve tirare una pallina dopo

l'altra: occorre praticare sempre con uno scopo ben chiaro in mente.

E una della modalità possibili per fare questo è il gioco "Facciamo che io ero..." cui tutti abbiamo giocato da bambini. Anche Tiger ci gioca (<http://tinyurl.com/839uksq>):

Fin da bambino ho imparato ad eccellere mettendomi in situazioni difficili. Quando sto praticando da solo continuo a fare la stessa cosa, come immaginare un telecronista annunciare: "Ecco Tiger Woods alla 18, alla pari con Ben Hogan, Jack Nicklaus e Bobby Jones. Riuscirà a piazzare il suo legno 3 sul lato destro del fairway?" Si tratta sempre di questa battaglia interiore. Sono in grado di farlo oppure no? Il cuore batte a mille: è questo è il bello della cosa.

Insomma **non esistono scorciatoie, e per diventare bravi occorre amare la pratica, praticare con disciplina e costanza.** Il campo può essere più divertente, ma senza diecimila [sic]

ripetizioni di un singolo movimento non lo si interiorizzerà, e il risultato dello swing sarà dunque sostanzialmente casuale.

Per questo stesso motivo il maestro serve, e come! Se si ripete *ad libitum* un movimento non corretto si perfezionerà solo l'errore. Insomma **la pratica non rende perfetti, la pratica rende permanenti.**

Eagle!

Non importa quale sia esattamente la tua routine (le variazioni possibili sono molte): il punto è compiere sempre gli stessi gesti su ogni singolo putt.
Tiger Woods

Il gioco corto e il putt



C'è un esercizio che Phil Mickelson descrive in *One Magical Sunday: But Winning Isn't Everything*, libro scritto per celebrare la sua prima vittoria ad Augusta (2004), e che lui ripete spesso in preparazione ai tornei. Il suo caddie gli mette 10 palline a raggiera intorno ad una buca del putting green a 90 centimetri di distanza. **Phil deve fare il giro e imbucare per 10 volte di seguito le 10 palline, per un totale di 100 putt. Se sbaglia in uno qualunque dei colpi riprende dal primo.**

Crudele? Forse. Decisamente utile per migliorare? Ci possiamo scommettere.

E del resto quei 90 centimetri non sono una misura indicata a caso, se anche Dave Pelz – uno che dell'argomento se ne intende – in *Golf Without Fear* lo indica come il colpo in assoluto più difficile nel golf.

Quindi: forse non sarà il caso per noi di copiare integralmente la tecnica di Mickelson – dopotutto vincere i Masters non è il nostro obiettivo –, però **l'idea di mettere pressione nella pratica del putt è valida e certamente imitabile con frutto.**

Il discorso può essere allargato a comprendere l'importanza del feeling nel putt: perché alla fine tutto si riduce a sentire il putt come un'estensione naturale delle braccia, del corpo, della mente. Occorre che si *ami* il proprio putt, e che si *ami* pattare: da qualunque distanza e con qualunque pendenza. Che si visualizzi la pallina rotolare con la giusta forza e nella giusta direzione. **Che si patti per imbucare, e per nessun altro motivo.** Troppi golfisti tirano il primo putt per lasciarsi un comodo tap in, il che si traduce troppo spesso in secondi putt da due o tre metri.

Corollario: in campo pratica è molto più importante allenarsi nei putt da uno, due e tre metri – quelli che fanno la differenza – che non in quelli da sei metri, dove non c'è pressione perché l'aspettativa non è di imbucarli ma semplicemente di avvicinarsi all'obiettivo.

Certo, le lezioni di tecnica sono importanti. Però alla fine non è la tecnica del putt in sé che fa la differenza; mentre è fondamentale che la routine sia ripetitiva, sempre uguale a se stessa e noiosa (aggettivo che nella

tecnica golfistica è un complimento!).

E – come dicevo sopra – **non ci sono scorciatoie. L'unica maniera per memorizzare un movimento, fino ad arrivare al punto di dimenticare di saperlo fare, ovvero di poterlo eseguire in maniera del tutto automatica e naturale, è quello di ripeterlo per diecimila volte. Diecimila, non una di meno.**

Diecimila è un numero che ritorna, nel golf. Vale quel che diceva Rob Bell citato sopra:

Il tempo necessario ad un golfista per raggiungere l'eccellenza è di dieci anni oppure 10mila ore di applicazione intensa.

Diecimila ore per diventare un "virtuoso" del golf. Ok, forse è un obiettivo che non interessa alla maggior parte dei golfisti. Ma **diecimila ripetizioni con il putt è un addestramento realistico per chi vuole seriamente migliorare.**

Con esercizi, variando le distanze e le pendenze (non sempre le classiche tre

Eagle!

palline in piano a sei metri dalla buca!), da soli o con amici (ma **diventare bravi è un sport solitario, non per squadre**), leggendo libri e articoli, parlando con amici, facendo lezioni e così via. Con un'ora di pratica la settimana per un anno si arriva ad un numero certamente vicino alle diecimila ripetizioni di cui si diceva.

E il cerchio, gioco forza, si chiude.

Buona parte dei concetti espressi fino a qui si applicano al gioco corto, ragion per cui non mi ripeterò. Ma dirò solo un piccolo “segreto” (di Pulcinella): **il tuo handicap scenderà in maniera direttamente proporzionale al tempo che dedicherai al gioco corto**. Non per niente si dice “drive for show, putt for dough”.

Servono quindi tecnica, fantasia, esercizi creativi, tempo e pratica focalizzata: non esistono scorciatoie, ma a fronte di un impegno costante i frutti, inevitabilmente, arrivano.

Eagle!

Anche i giocatori del tour fanno brutti swing e mancano i green, ma tendono a non farsi infastidire da nulla e nessuno. Fanno up and down più spesso, imbucano con un chip più spesso. Hanno semplicemente questa *ridicola* sicurezza in se stessi.
Bob Rotella

La mente e il fisico



Eagle!

Contrariamente a quel che possiamo pensare, **la mente si può allenare proprio come il corpo**, e la psicologia sportiva è una disciplina scientifica che può aiutare molto, né c'entra nulla con lettini freudiani, paranoie di vario genere e così via. **Il golf è essenzialmente uno sport mentale, quindi saper governare la propria mente nei momenti cruciali è fondamentale per un buon gioco.**

Un esercizio possibile: passare un'ora in campo pratica giocando nella tua mente tutte e 18 le buche del campo che preferisci, dal tee della 1 all'ultimo putt alla 18, immaginando

per ciascun colpo il punto in cui la pallina si ferma, eventuali traiettorie deviate dal vento, ostacoli e così via.

Qui: <http://tinyurl.com/783ajw3>
alcuni consigli di professionisti quali Martin Laird e Bob Rotella.

§§§

I nostri muscoli invecchiano e non possiamo farci nulla, ma la resistenza, l'elasticità e il benessere che derivano dal tempo trascorso in palestra sono sensazioni meravigliose da provare.

Un tempo golfisti dal fisico come John Daly erano presenze comuni sui campi dal golf; ma non è più così. Per raggiungere l'eccellenza la forma fisica conta, e come!

Vai in palestra, vai a correre, lavora con un professionista del settore: ma in ogni caso sii consapevole del fatto che senza un fisico al massimo della sua forma non potrai diventare il golfista migliore che tu possa diventare.

Eagle!

Grazie

Grazie per avere trovato il tempo – il tempo, la risorsa più preziosa che abbiamo – per prestare attenzione al mio ebook nel bel mezzo di un mondo distratto e rumoroso. Te ne sono grato.

Se ti va, posta il tuo feedback qui:
<http://tinyurl.com/7se5ksc>.

Oppure scrivimi: davico@tesietesti.it.

Con l'augurio che tu diventi il golfista migliore che puoi diventare,

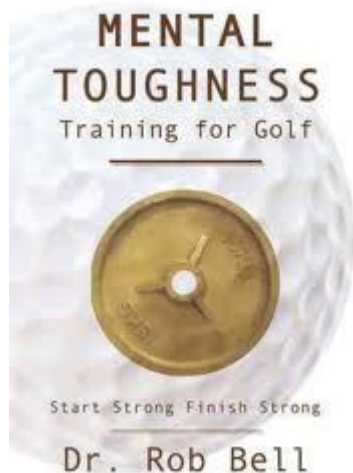
Gianni Davico

Eagle!

Risorse per approfondimenti

Eagle!

Riviste, libri e audiolibri giocano un ruolo fondamentale nell'apprendere il gioco. Ecco qui a seguire un elenco commentato di risorse – la maggior parte delle quali in inglese, mancando ancora al mercato italiano la massa critica necessaria – utili per approfondire i discorsi qui introdotti.



Rob Bell, **Mental Toughness Training for Golf: Start Strong Finish Strong**, AuthorHouse, 2010, pp. 132: <http://tinyurl.com/77zytg4>.

Un agile libro che fornisce molti consigli sull'aspetto più sottovalutato e nello stesso

tempo più importante nel golf, la gestione della mente nei momenti difficili di una gara. L'idea che lo sottende è questa: se rendiamo la nostra pratica difficoltosa, allora riusciremo meglio a comprendere i nostri limiti, le debolezze e i punti di forza. In questa maniera saremo preparati e potremo beneficiarne quando il risultato conterà.

L'autore mescola discussioni teoriche ed esempi reali con esercizi da fare in campo pratica o anche a tavolino, per applicare subito la teoria che si può apprendere con la lettura.



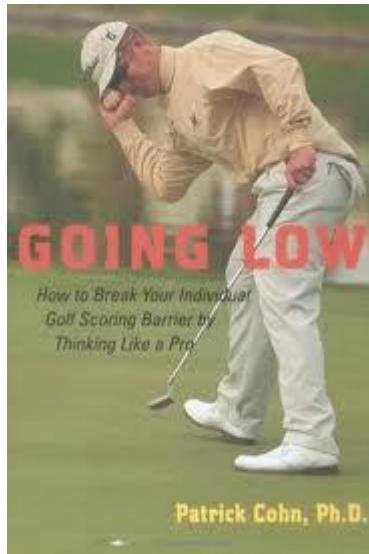
Roberto Cadonati – Andrea De Giorgio, **Come giocare a golf ConVincenteMente**, Varese, 2008, pp. 154:

<http://tinyurl.com/6nx4gxy>.

Questo appassionante libro è l'ennesima prova – e ce n'è bisogno, eccome – che il golf parte dalla nostra testa e lì arriva. La preparazione tecnica e la preparazione mentale vanno infatti di pari passo: ed è lodevole che a dircelo siano due autori nostrani e non i soliti guru americani (anche se di Bob Rotella e di Patrick Cohn non ce ne sono mai abbastanza!). Ovviamente la tecnica è importante, ma è incredibile osservare quanto la testa possa interferire con lo swing, o al contrario facilitarlo. Alla condizione, però, che ci si renda conto che non ci sono fallimenti, ma solo risultati: convinzione che fa prendere i momenti difficili come sfide da affrontare e non come disgrazie da evitare; orientamento mentale che porta entusiasmo, ravviva l'impegno e permette di superare gli

Eagle!

inevitabili ostacoli. Lo dicono bene gli autori: “Le persone di successo provocano gli eventi, non stanno passivamente a osservare ciò che accade loro o attorno a loro”.



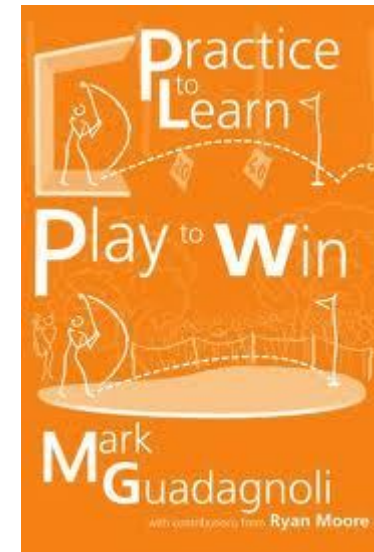
Patrick Cohn, **Going Low. How to Break Your Individual Golf Scoring Barrier by Thinking Like a Pro**, American Media International, 2007: <http://tinyurl.com/7ylt84c>.

Utile per capire l'importanza della mente nel golf.



Alessandra Donati, **L'eccellenza nel golf**, ebook (scaricabile gratuitamente su <http://golfissazione.com/>).

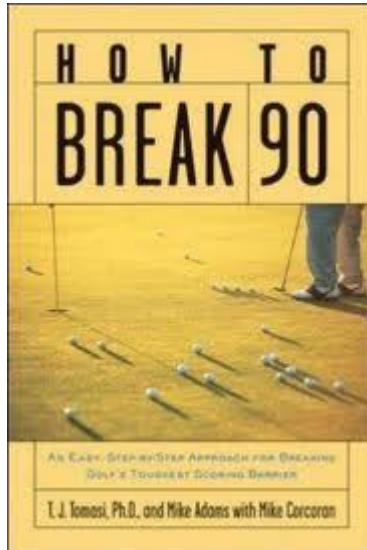
Un testo che aiuta a capire come i pro ragionano quando sono in difficoltà, come prendono le decisioni, come non si lasciano intimidire dal campo ma al contrario lo attaccano, ricercano la sfida e la vittoria. E nello stesso tempo sono umili, a volte.



Mark Guadagnoli, **Practice to Learn, Play to Win**, Ecademy Press, 2009: <http://tinyurl.com/7trcqdw>.

La pratica deve essere il più difficile possibile, in maniera che il campo diventi il meno complicato possibile. Occorre praticare sempre con degli intenti precisi, pensando molto e non semplicemente tirando una pallina dopo l'altra. Questo libro, da meditare e leggere con attenzione, chiude il cerchio e ci spiega come.

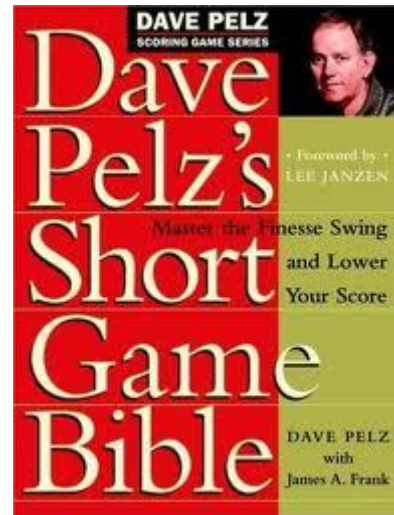
Eagle!



T.J. Tomasi – Mike Adams, **How To Break 90**, McGraw-Hill, 2004:

<http://tinyurl.com/7axdth6>.

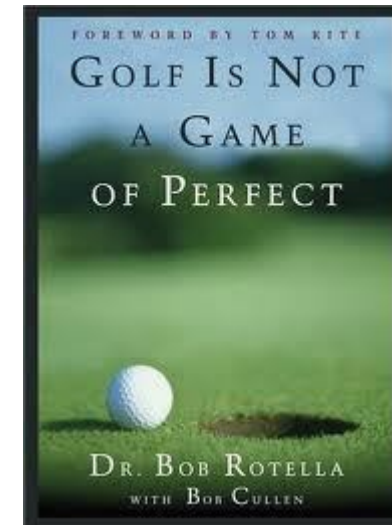
Utile, per chi inizia a giocare con discreta continuità, a capire che cosa vuol dire davvero giocare a golf.



Dave Pelz, **Dave Pelz's Short Game Bible. Master the Finesse Swing and Lower Your Score**, Doubleday Books, 1999:

<http://tinyurl.com/748ht3e>.

Dal punto di vista tecnico la chiave per scendere di handicap è certamente il gioco dai 100 metri in giù: questo libro dice tutto al riguardo.



Bob Rotella, **Golf Is Not a Game of Perfect**, Simon & Schuster, 1995:

<http://tinyurl.com/6p2md95>.

Tutta l'opera di Bob Rotella è fondamentale per approfondire la nostra conoscenza degli aspetti mentali applicati al golf. Questo è il primo libro, certamente quello da cui partire.