

SOMMARIO

INTRODUZIONE COME E PER CHI	7
CONTROINTRODUZIONE PRATICARE MA NON SOLO	14
UNO LA PRATICA FOCALIZZATA	19
Che cos'è la pratica?	19
Perché si pratica?	20
Come deve essere la pratica?	21
La pratica, in teoria	23
La <i>deliberate practice</i>	24
La <i>spaced practice</i> e la <i>variable practice</i>	25
La parola al maestro	28
DUE INDICAZIONI GENERALI	31
Un piano per la pratica	31
Obiettivi generali	31
Obiettivi del giorno	32
La tecnica nel golf vs. l'abilità golfistica	33
Tre tipi di pratica	34
Modalità riscaldamento	34
Modalità esercizio	35
Modalità fiducia	37
Modalità esercizio vs. modalità fiducia: analisi comparata	37
Il riscaldamento prima della pratica	38
Come praticare	43
Il tempo per la pratica: frequenza, durata, distribuzione	44
Quante volte la settimana	44
Per quanto tempo?	45
La divisione del tempo	46
Il diario di bordo	47
Peggiorare per migliorare	49

Strumenti di aiuto alla pratica	50
La pratica a fine giro	54
I colpi speciali	55
Il punch	56
Il lob	56
Colpi impossibili	56
Obiettivo mobile	56
Obiettivo fisso	56
Abbatte il muro tra il campo pratica e il campo	57
Esercizi per la pratica in campo	58
La sfida dei due bastoni	58
Play by feel	59
Come bambini	59
Overclubbing	59
Come un par 3	59
Entrare in partita	60
Sentire la pressione	60
Due palle la peggiore	61
Dal 5 in su	61
La routine pre-gara	61
In tutto questo, l'importanza del maestro	62
La parola al maestro	65

TRE IL PUTT	73
Frequenza di allenamento	74
I putt lunghi	76
I putt corti	77
Esempio di sessione di pratica	78
Esercizi per migliorare il feeling	81
Routine completa	81
Con gli occhi chiusi	82
Con una mano sola	82
Il sole	82
Esercizi specifici	83
I 50 putt	83
L'orologio	84
Sotto pressione	85
Ancora sotto pressione	85
Shootout	86
Attorno al mondo	86
Tornado	87

Pace putting	87
Il semicerchio	88
I marchini	89
Controllare la distanza	89
La parola al maestro	90
QUATTRO IL GIOCO CORTO	93
Frequenza di allenamento	94
Esempio di sessione di pratica	94
Come misurare la distanza effettiva con i wedge	95
Esercizi specifici	99
Approccio	99
Una variante	99
Bunker	100
Chip	100
Up & down	101
Cinque stazioni	101
La parola al maestro	102
CINQUE IL GIOCO LUNGO	105
Dodici suggerimenti	105
Come misurare la distanza effettiva con i legni e i ferri	108
Esercizi specifici	110
Tre di fila	110
Sette su dieci	111
Venti metri	111
Nove buche	111
Con un solo bastone	112
La stessa distanza	112
Campana	113
A piedi uniti	113
Nemesi	114
La parola al maestro	115
SEI LA PREPARAZIONE FISICA	117
Nello sport, la preparazione fisica è una <i>conditio sine qua non</i> ?	117
Il golf è più gioco o sport?	118
I fattori della prestazione	120

Verso una preparazione fisica specifica	122
Figure tecniche di riferimento	123
I reali obiettivi di un giocatore di circolo	124
Un approccio basato sulle competenze motorie del golfista	125
Il modello delle sei abilità motorie per giocare bene a golf	126
Perché la scelta di un modello?	128
Applicazione operativa, esempi pratici	128
Lavoro di squadra	129
Alcune raccomandazioni prima di iniziare	130

SETTE LA PREPARAZIONE MENTALE **131**

Principi generali	131
In campo pratica	132
La visualizzazione	133
L'ancoraggio	136
La routine	137
Il putt	138

OTTO FAQ **141**

Come supero un picco di crescita?	141
Come mantengo la motivazione?	141
Cosa faccio quando piove?	142
E d'inverno?	143
Come tengo le statistiche del mio gioco?	143
Quanto è importante il fitting?	145
Come ci si alimenta durante la pratica?	146
E poi?	146

APPENDICE RISORSE PER APPROFONDIMENTI **147**

Bibliografia generale	147
Bibliografia specifica	154
Sitografia ragionata	158