

Lavorare sulla psicologia per lo score vincente

Luca Ravinetto

Per giocare bene a Golf è essenziale essere forti psicologicamente, avere delle aspettative positive e sapere che ad ogni problema c'è sempre un rimedio.

La psicologia durante l'apprendimento

La difficoltà maggiore è sempre dovuta al fatto che nel correggere lo swing si producono molti colpi errati, e diventa difficile accompagnare il momento positivo in cui gli errori sono corretti ad un'aspettativa altrettanto positiva del risultato finale, anche se il momento è quello buono. Ecco perché il miglior psicologo per il golfista è un bel colpo dall'impatto solido, in cui la palla va ad atterrare vicino al bersaglio.

Quando ci prepariamo in campo pratica si deve sempre lavorare prima sul movimento e subito dopo su come usarlo per prendere il cartello al quale si vuole mirare. Qualche palla vicina al bersaglio dà sempre una grande sicurezza e subito dopo si è pronti per affrontare il gioco sul percorso con tutta la positività necessaria.

Ma troppa passione per la tecnica può portare molto lontani dall'obiettivo. Per essere dei buoni 12 di hcp non è necessario giocare colpi fantastici da Ryder Cup, ma piuttosto dei colpi utili che vadano vicino ai bersagli che è giusto porsi davanti.

Il continuo processo "smonta e rimonta lo swing" deve essere vissuto come una elaborazione essenziale per evolversi come golfisti. Lontani dalle gare è giusto cambiare parti dello swing sempre e solo se queste sono vissute come elementi di forza durante il periodo delle competizioni, perché in gara lo swing non deve essere il problema, ma la soluzione.

Un mio consiglio:

Riempite il percorso di opportunità, guardate i lati positivi e seguiteli uno alla volta fino ad arrivare alla buca.



La psicologia nella gara

Anche in questo caso la psicologia e lo swing interagiscono continuamente, uno aiuta l'altro creando un vortice di emozioni e di convinzioni che sta solo a noi dirigere.

Nei giocatori principianti spesso lo swing non è la soluzione. Non si sa tirare la palla abbastanza lunga, non si sa fermare sul green, né si sa uscire dal bunker o dal rough senza perdere un colpo, non si sa fare uno slice od un hook in maniera volontaria. Ecco che lo swing non aiuta la psicologia, non si è in grado di fare niente e l'unica speranza è di avere hcp ben al di sopra del proprio potenziale.

L'atteggiamento di questi giocatori è sempre: "non voglio abbassare troppo l'hcp".

Infatti sono giocatori che trovano la forza nel fare ciò che sanno fare, e spesso è molto poco! Invece nei giocatori che hanno lavorato sul proprio "bagaglio tecnico" si nota sempre un atteggiamento risolutivo in tutte le situazioni. Le aspettative sono sempre ottimistiche ed anche

quando le cose vanno storte sono sempre in grado di trovare la soluzione per salvare il proprio score. Un brutto risultato finisce il giorno stesso in cui è stato giocato e la prossima gara sarà sicuramente migliore.

Frase celebri:

Un cattivo golfista inizia una gara preparandosi ad una tragedia, un buon golfista preparandosi al successo. Bob Toski

La psicologia del colpo

Il miglior modo per affrontare il percorso è colpo per colpo.

Ogni colpo ha il suo volo e la sua area di atterraggio, se lo swing lo consentirà non sarà un'impresa impossibile.

Il giocatore che non ha un grande controllo della tecnica vede il bunker più grande del fairway, ed è così sicuro di mandare la palla in acqua sulla sinistra che preferisce giocare una palla "brutta"

che costi poco.

E' invece essenziale capire che ogni colpo ha i suoi punti di forza. Non esiste l'acqua sulla sinistra ma il fairway sulla destra. Non esiste il rough alto ma un tee-shot più corto e preciso. Il green rialzato poi è proprio una fortuna se si sa usare il bounce del sand-wedge, mentre altri dovranno litigare con la sponda e perdere un sacco di colpi.

E quindi...

L'atteggiamento psicologico è importantissimo.

Lo si costruisce nel tempo grazie ad un lavoro costante fatto anche dell'allenamento tecnico, oltre che prettamente mentale.

Il processo tipico che si deve creare insieme al maestro è sempre il solito.

- 1) praticare per costruire abilità tecniche che diano convinzioni mentali
- 2) giocare ogni colpo vedendone i lati positivi
- 3) gareggiare e vincere per soddisfare il proprio ego ...e
- 4) ricominciare il processo dall'inizio.

