

IL GOLF SIAMO NOI

IL GOLF CI RAPPRESENTA NELLA VITA E NEL LAVORO



Paolo Spada

Mi chiamo Paolo Spada, sono un imolese classe 1981, sposato e padre di 2 gemelli e sono un golfista amatoriale.

Il golf è entrato nella mia vita per caso dopo i 30 anni, da piccolo ho giocato come molti a minigolf, a qualche videogame e guardavo il cartone animato Lotti...ma i miei genitori non erano e non sono golfisti, e non avevo amici golfisti.

Un mio amico mi propose di partecipare con lui ad un corso collettivo per neofiti che aveva visto pubblicizzato in un volantino; io incuriosito e appassionatissimo di sport ho subito accettato, e da quel giorno ho scoperto uno sport fantastico!

Brevemente vi racconto la mia vita sportiva...

mio padre è un ciclista e fin dalla nascita ho respirato aria sportiva in casa, nei primi anni della mia vita ho nuotato fino all'età di 9 anni.

Nel 1990 la piscina comunale di Imola fu inagibile per svariati mesi e quindi mio padre mi iscrisse a pallacanestro, ci giocava mio cugino, ed io ero affascinato da questo sport... da quel giorno in poi nacque il mio grande amore per il basket che tutt'ora è vivissimo!

Quest'anno è il 30 anno consecutivo che seguo le partite dell'Andrea Costa Imola Basket, inoltre il settore giovanile di questa squadra è una seconda famiglia per me, da ragazzino ho giocato, poi ho allenato under 16-18-21 ed ora dopo una pausa da allenatore sono tornato come Mental Coach Professionista.



Ma quindi il golf?

Il golf è entrato nella mia vita dopo che ho smesso di allenare a basket, per mancanza di tempo tra lavoro e famiglia, ho scelto questo sport perché mi affascinava e pensavo che avrei potuto giocare anche nei ritagli di tempo senza avere appuntamenti fissi, un po' come facevo quando andavo in MTB che ho un po' abbandonato principalmente per un problema fisico, e poi ... è troppo faticosa :)

Dalla 3-4 lezione di gruppo mi sono follemente innamorato di questo sport e oggi come quasi tutti i golfisti non ne posso fare a meno, e poi tutti i campioni NBA giocano a golf, magari un giorno sfiderò Jordan o Curry...



Avendo poco tempo libero non gioco molto, sono associato ad un campo Pitch & Putt e nelle domeniche libere vado in campo a fare qualche gara nei campi della mia zona, mi piace variare, credo infatti che uno degli aspetti più belli del golf sia che i campi siano tutti diversi.

Nella mia carriera lavorativa ho molta esperienza come formatore, mi piace molto e penso che non ci sia nulla di più bello che trasmettere qualcosa agli altri, quindi perché noi golfisti non divulghiamo il nostro sport per fare aumentare i praticanti nel nostro paese?

Ecco questo è il motivo che mi ha spinto a scrivere questo brevissimo e-book, diffondere il golf con i mezzi a mia disposizione.

Questo brevissimo ebook è una dichiarazione d'amore verso il golf e lo voglio condividere con chi ne fa parte e soprattutto con chi non ne fa ancora parte ma è curioso di provare un nuovo sport.

La parte successiva del testo è un riassunto della mia tesi per diplomarmi come Coach Professionista, dalla quale però ho omesso le parti più tecniche, per rendere più scorrevole e leggera la lettura.

Il tutto nasce da una domanda che mi sono posto:

il golf è solamente uno sport?

Un golfista applica nella vita di tutti i giorni e nel lavoro alcune conoscenze che ha acquisito sui Green...a voi le conclusioni dopo la lettura.



Capitolo 1

BUSINESS

Partiamo con il fare un po' di chiarezza sullo sport del golf, dal momento che in Italia non è molto conosciuto.

Sport di antichissime origini scozzesi, è probabilmente lo sport più praticato al mondo con 80 Milioni di giocatori, ha il suo maggior numero di praticanti negli USA, UK, Australia e Asia (soprattutto in Giappone, e Corea)

In Europa è molto sviluppato oltre che nel Regno Unito in Spagna, Francia e Germania.

In Italia siamo ancora abbastanza indietro, per non dire molto, dal momento che si contano solamente 100.000 praticanti; senza andare a scomodare i paesi anglosassoni, dove il golf è religione, possiamo confrontarci con i nostri cugini spagnoli che sono molto simili a noi per cultura, gastronomia, lingua e molto altro... nel golf però non siamo per nulla simili, dal momento che la sola area metropolitana di Madrid eguaglia il numero di golfisti dell'intero stivale.

Focalizzandoci ora sul coaching, possiamo fare molte similitudini con le proporzioni di sviluppo del golf, dove USA e UK muovono i maggiori numeri

ma anche in paesi come Spagna, Portogallo, Brasile il coaching è molto più



diffuso che a casa nostra.

Se vogliamo esplorare il business che ruota attorno al golf possiamo analizzare per esempio la Ryder Cup, ovvero la competizione a squadre che vede contrapporsi i migliori golfisti europei a quelli statunitensi ogni 2 anni.

“Per esposizione mediatica e indotto, è la più importante manifestazione golfistica internazionale ed è il terzo evento sportivo al mondo dopo le Olimpiadi e la Coppa del Mondo di calcio. La Ryder Cup ha una forza attrattiva capace di richiamare 250 mila spettatori provenienti da 96 diverse nazioni con circa 120 Paesi collegati attraverso un network di 53 emittenti televisive per un totale di più di 500 milioni di case raggiunte per ciascun giorno di gara.

Per l'Italia e per Roma l'organizzazione di un evento di prestigio come la Ryder Cup 2022 avrà un impatto economico-sociale calcolato in 600-800 milioni di euro.”

<http://www.federgolf.it/ryder-cup-2022/che-cose-la-ryder-cup/>



Da questo trafiletto tratto dal sito della federazione golf italiana, capiamo l'impatto economico di una manifestazione di questo tipo, ma possiamo osservare che Portogallo, Marocco e Spagna, stanno da anni sviluppando un turismo golfistico molto importante, con turisti che vanno a giocare in bellissimi campi, usufruiscono dei resort, dei ristoranti, delle attrazioni culturali fanno muovere un considerevole business.

Quindi non è necessario un mega-evento per poter creare risorse dall'indotto golfistico, in Italia non credo che manchino bellissimi luoghi di vacanza, mare, montagna, città d'arte, non abbiamo nulla da invidiare ai paesi sopra citati, anzi...

A questo punto mi chiedo se un **business coach**, può accompagnare efficacemente un imprenditore che vuole investire nel golf?

Mi metto nei panni del coach (il coach non dà soluzioni...) e rispondo tranquillamente di sì, la F.I.G ha un obiettivo molto sfidante nella gestione economica della Ryder che tra 3 anni si disputerà a Roma.

Il focus è certamente sull'evento vero e proprio, ma farsi accompagnare in un percorso che sviluppi le potenzialità economiche dell'indotto golfistico pre e post evento, creerebbe consapevolezza nel dover lavorare duramente con piani d'azione concreti di marketing, promozione e creazione di strutture.



Capitolo 2

LIFE

Andiamo ora ad esplorare la parte più spirituale di questo spot, la sfida del golfista è principalmente con se stesso e con il campo prima che con gli avversari.

Lo swing del golf è il secondo movimento più difficile al mondo (il primo è il salto con l'asta), ma è solo un movimento che viene effettuato ugualmente con tutte le mazze, di conseguenza si ottengono colpi di differente lunghezza e parabola.



Eccezione viene fatta per il putter, ovvero il colpo simile al mini-golf che fa rotolare la pallina e non la fa volare... raccontata così sembra molto semplice come sport, appunto sembra.

Di pari passo nel **life coaching** il coachee ha generalmente una crisi di autogoverno, deve combattere contro se stesso e le proprie convinzioni limitanti, spesso sappiamo benissimo come affrontare eventi della vita ma non ci riusciamo, un po' come lo swing .

La sfida e la convivenza con noi stessi è probabilmente il più grande tema dell'essere umano da sempre, già nei lontani tempi dell'antica Grecia, i filosofi



hanno elaborato teorie che sono tutt'oggi valide e solo le radici più antiche e profonde del coaching.

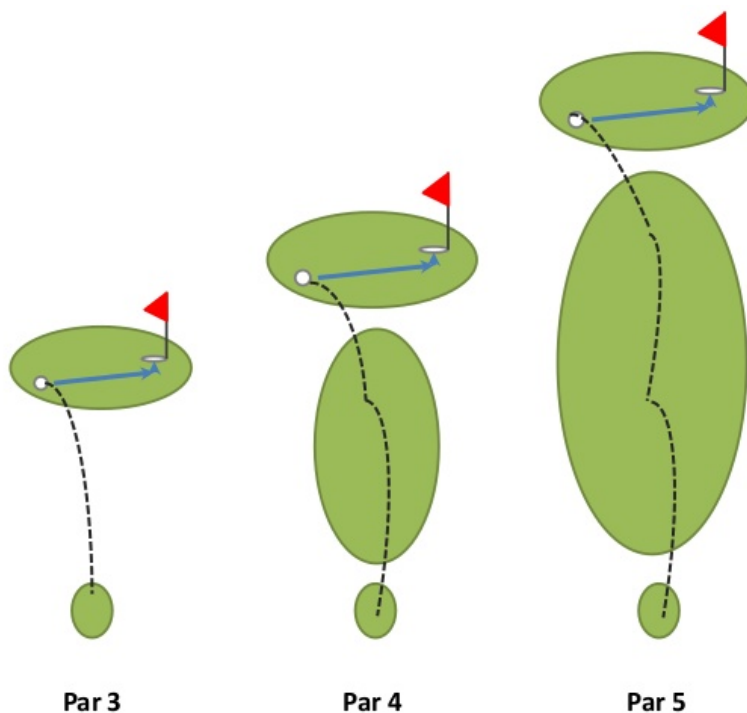
Il risultato della performance nel golf è sicuramente misurabile, il numero di colpi eseguiti è una semplice somma, un banale e spietato numero.

Se il numero di colpi scende vuol dire che sto migliorando, al contrario se sale significa che sto regredendo, non ci sono molte altre considerazioni da fare, la matematica parla chiaro.

Un giro di campo è composto da 18 buche, che hanno differenti lunghezze e caratteristiche tecniche, vengono classificate in base al par, ovvero il numero di colpi con cui un professionista dovrebbe concludere la buca.

Il par è direttamente proporzionale alla lunghezza della buca, generalmente una buca par 4 ha una lunghezza compresa tra i 300 e 400 m, il calcolo del par è fatto considerando sempre 2 colpi sul putting green sommati al numero di colpi che servono per coprire la distanza tra il putting green e la piazzola di partenza.

Le buche sono suddivise in par 3, 4 e 5, il totale dei colpi per concludere par con il campo è generalmente 72.



Il golf è anche uno sport partitario in quanto, ad esclusione dei professionisti, fornisce un handicap di gioco, che non è altro che un vantaggio in termini di colpi a disposizione del giocatore ha rispetto al campo; l'hcp è compreso tra 54 e 0, più è basso più il golfista è esperto e quindi non necessita di grossi aiuti.

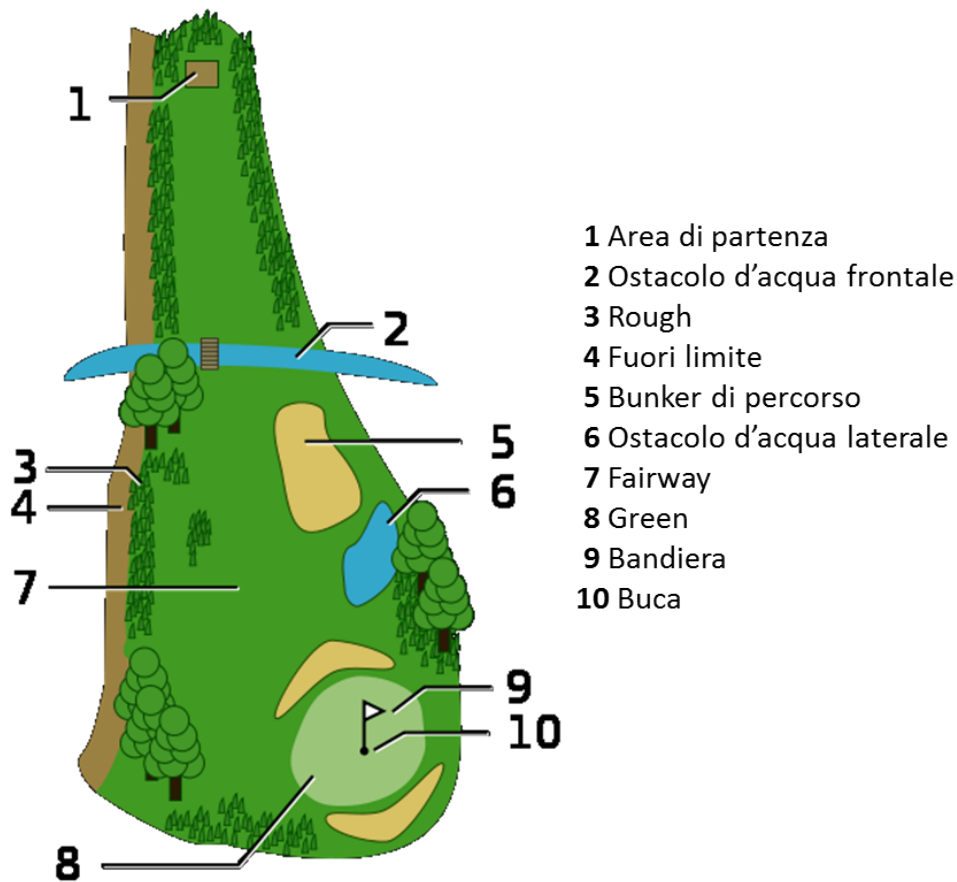
Questo handicap si abbassa man mano che un giocatore migliora, ogni volta che un golfista, in una sfida ufficiale, migliora il proprio risultato.

Ad esempio se ho un hcp di 18 il mio obiettivo è di chiudere in 90 colpi (72+18) se chiudo con 86 colpi, miglioro di 4 colpi che si traducono in 2 punti di hcp in meno, quindi il mio nuovo hcp sarà 16 e nella prossima gara avrò un obiettivo ancora più sfidante.

Esiste una formula precisa per la variazione dell'hcp che tiene conto di vari fattori tra cui la media score di tutti i giocatori in quella giornata (ad esempio giornata molto ventosa e piovosa dove tutti hanno giocato più alti dei loro standard) possiamo semplificare affermando che ad ogni colpo guadagnato corrisponderà una diminuzione di mezzo punto di hcp.

Portando questo modello nel life coaching, possiamo trovare molte similitudini, ogni buca è un obiettivo, ogni buca è diversa dalla precedente, il traguardo finale è composto da molti obiettivi intermedi, la propensione all'autorealizzazione cresce sempre e diventa sempre più sfidante.

Quando gioco una buca devo focalizzarmi su quella buca, su ogni colpo, sul qui ed ora; pensando troppo al brutto colpo appena fatto rischierò di farne un'altro



quindi di perdere non una ma due possibilità, quando sono pronto a colpire la pallina devo eseguire al meglio lo swing che ho provato e riprovato in allenamento, l'enorme difficoltà sta proprio nel ripetere un gesto sempre uguale ma sempre diverso in base alle condizioni dell'erba, del vento, dell'umidità... Nel life coaching il coachee ha uno o più obiettivi interni che devono comunque tener conto di fattori esterni e non dipendenti da lui.

La buca ha un'area di partenza e un punto d'arrivo ben preciso, ma il percorso non è semplice e lineare, ci sono ostacoli (bunker di sabbia, laghetti, alberi da aggirare...) che rendono difficoltoso il viaggio dal tee di partenza alla bandiera.

Anche qui abbiamo molti elementi comuni con una sessione di life coaching: il tee di partenza è il presente percepito, il futuro desiderato è terminare la buca con il minor numero di colpi possibili, l'obiettivo definito e misurabile è imbucare.

Il viaggio è come la sessione, ha ostacoli, resistenze, ogni giocatore ha la propria strategia e attinge dalle proprie risorse per arrivare ad imbucare.

Spostando invece lo sguardo sul percorso di life coaching, è come considerare il giro totale di 18 buche (generalmente il numero di sessioni è molto inferiore a 18) dove le sessioni sono le buche, ma ci sono anche i tempi di non gioco, gli spostamenti tra una buca e l'altra, la gestione mentale di questi momenti spesso differenzia i buoni giocatori dai campioni, quindi sono fondamentali.

Come del resto il periodo di auto lavoro del coach tra una sessione e l'altra è una parte spesso sottovalutata ma di grande importanza.

Capitolo 3

MENTAL TRAINING

Veniamo ora all'analisi classica della parte mentale del gioco, dove ormai il **mental coach** ha un ruolo centrale.

Francesco Molinari, è probabilmente il miglior golfista italiano di sempre, nel 2018 ha fatto una stagione da record:

“ Il golfista torinese festeggia la conquista della Race to Dubai, l'ordine di merito dell'Eurotour, impresa mai riuscita a nessun italiano. Il Dp World Tour Championship, ultimo evento



stagionale delle Rolex Series, ha incoronato l'azzurro come miglior giocatore 2018 sul massimo circuito europeo. Dopo la gioia nel BMW PGA Championship, il primo titolo sul PGA Tour

(Quicken Loans National), il successo major nell'Open Championship e l'euro-trionfo in Ryder Cup (con tanto di record di 5 vittorie su 5 incontri disputati), Chicco ha così chiuso nel migliore dei modi una stagione da record.”



<https://sport.sky.it/altri-sport/golf/2018/11/18/dp-world-tour-championship-molinari-risultati-giornata-4.html>

Francesco ha innestato la sua marcia più veloce dopo aver iniziato a lavorare con con Dave Alred, performance e metal coach inglese proveniente dal mondo del rugby, dove ha lavorato anche con il fenomeno dei calci piazzati Jonny Wilkinson.

Apparentemente golf e rugby non hanno



caratteristiche simili come sport, ma l'aspetto mentale è spesso simile in tutti gli sport.

Molinari ha da sempre avuto un ottimo talento e cultura del lavoro, ma non era mai riuscito a capitalizzare molti successi, con l'inserimento del lavoro mentale ha chiuso il cerchio e raccolto molti frutti...sarà un caso?

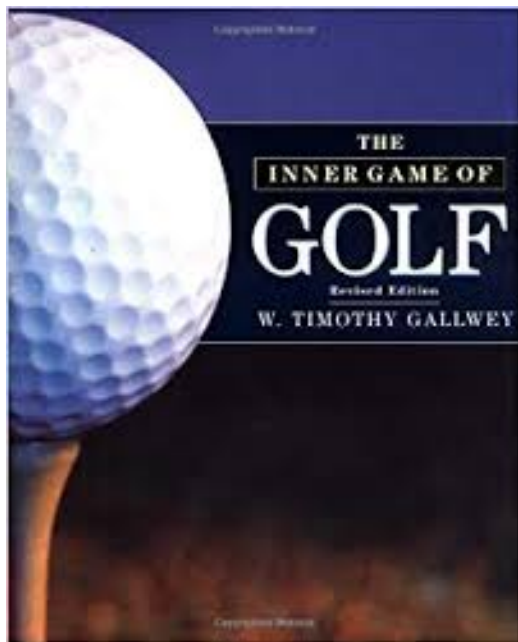
Facciamo ora un passo indietro di una quarantina d'anni e capiamo l'origine del metodo mentale di allenamento con Tim Gallwey.

Questo maestro di tennis ha rivoluzionato il modo di allenamento, partendo dal concetto della divisione della mente conscia e inconscia, Tim elabora la teoria dell'Inner Game, dove la performance è uguale al potenziale meno l'interferenza.

L'interferenza è interna, ovvero dentro la nostra mente, infatti citando una celebre frase del suo libro *The Inner Game of Tennis*.

“C'è sempre una partita interiore che è giocata nella tua mente qualsiasi sia la partita che stai giocando.

Il modo con cui affronti questa partita fa la differenza fra il successo e il fallimento.”



Gallwey dopo il tennis si avvicina al golf, ed elabora concetti e teorie per quietare la nostra mente inconscia, quella vocina che ci limita nella performance.

Io stesso ho intrapreso un percorso da coachee con un mental coach che utilizzava questo metodo e pian piano i risultati sono arrivati, e anche migliori delle mie più rosee aspettative.

Non voglio dilungarmi nella descrizione del metodo Gallwey, non è l'oggetto di questo testo, ma voglio dare una mia spiegazione ai 3 concetti che mi hanno colpito maggiormente del libro *Inner game of Golf*:

Arte della consapevolezza rilassata

Il golfista se riesce a essere rilassato mentalmente, avrà meno tensione muscolare che farà sì che riesca ad eseguire lo swing in maniera ottimale, con la consapevolezza del proprio potenziale tecnico.

Non lasciare che il tuo handicap diventi un handicap

Troppo spesso i golfisti dilettanti (me compreso) hanno un'ossessione per l'handicap, essendo un numero che sostanzialmente determina la capacità del giocatore.

Questa ossessione determina un'ansia da prestazione, che spesso si traduce in performance al di sotto delle proprie capacità.

Equilibrio tra gioco interiore ed esteriore

Se eseguo un colpo troppo a destra rispetto all'obiettivo, penso a catena:
Ho fatto slice, faccio sempre slice, faccio slice perchè sono scarso...non è difficile intuire che anche il colpo successivo non sarà molto buono...

L'equilibrio sta nel valutare razionalmente l'accaduto, ho fatto slice. punto.

Deve esserci una distinzione tra il fatto e la sua interpretazione emotiva.

Questo crea consapevolezza in allenamento su dove allenarmi maggiormente, mentre in partita quinta la mente inconscia.

Questo brevissimo e-book finisce qui, non ho più tempo per scrivere...
devo andare a fare 2 cesti di palline al driving range :)

Paolo Spada

spadapaolo81@gmail.com

www.sp81coach.com