

Crews attribuisce la sua mancanza di regolarità e di buoni colpi al fatto che Alda si riteneva totalmente insicuro di sé mentre lottava goffamente con il putter, situazione tipica per un principiante. La psicologa poi lo piazzò su una tavoletta di equilibrio, facendo seguire questo esercizio da un corto ma intenso lavoro su una bicicletta da palestra. Quando i battiti cardiaci di Alda aumentarono, innescarono una maggiore attività nel lato destro (creativo) del cervello, che così si avvicinò - fino a coincidere - con quella del lato sinistro (analitico). Ancora senza fiato, Alda ritornò a pattare e riuscì a imbucare sei putt su 20, anche meglio di alcuni pro che Crews aveva già esaminato. Una prodezza ancora superiore fu quando Alda riuscì a battere l'ex giocatrice LPGA Tina Tombs in un improvvisato match di putting. Tombs fu messa in crisi dalla pressione di dover vincere a tutti i costi, mentre Alda si concentrava allegramente solo sul respiro e sulla sensazione del colpo. Negli ultimi otto anni gli studi di Debbie sono progrediti fino a includere altre misurazioni delle mani dei giocatori, dei piedi, della palla e anche del putter, utilizzando un accelerometro. I risultati sulle performance hanno evidenziato parecchie cose interessanti, fra cui il fatto che è positivo - come dimostra il rosso brillante delle immagini - se il giocatore si sente

‘Uno stato tranquillo o meditativo può essere positivo come il nervosismo, ma non è una reazione naturale allo stress.’

nervoso. “Non c'è giocatore che non arrivi alla 18 in vantaggio di un colpo e non sia stressato,” dice Crews. “Quello che è importante è che l'elevato stato di eccitazione sia in equilibrio con le altre aree. Se alcune immagini mettono in evidenza il rosso, non vogliamo che cambi all'improvviso in blu o verde. È meglio che ci sia una forte eccitazione in tutte le aree.” Crews sottolinea che uno stato tranquillo e meditativo può essere positivo come il nervosismo, ma la calma è più difficile da ottenere perché non è una reazione naturale allo stress. Alcuni dei consigli che Crews mette a disposizione del giocatore medio all'oscuro della sua tecnologia possono intimidire la maggior parte di golfisti. Per esempio, dice che quando sei di fronte alla situazione “fight-or-flight” (combatti o scappa), con cui si confrontano tutti gli esseri umani sotto pressione, bisogna allenarsi per affrontare la sfida, più che averne paura. “Il giocatore che coinvolge troppo la parte meccanica del cervello, come fece Alan Alda quando iniziò a pattare la

prima volta, è nei guai. - dice Debbie - Deve fare attenzione a mira, allineamento e fattori del genere quando inizia e poi non badare troppo alla parte meccanica del cervello. A questo punto punterà al bersaglio e permetterà alle sensazioni e alle emozioni di prendere il comando.” Crews consiglia di non bloccare le emozioni durante il putting. “Sono quelle che danno intensità e quando senti parlare di giocatori che guidano la palla in buca, non lo fanno certo restando freddi e impassibili. Cruciale - continua la psicologa - è anche fare uno sforzo per completare bene il putt. Un attraversamento completo della palla dimostra che hai eseguito il colpo con autorità e decisione. Un finale debole si traduce in un putt debole.” Alla domanda se, dalle sue ricerche, emerge una lezione dominante, Crews pensa un istante e poi fa sì con la testa. “Non è quello che pensi che conta, ma come lo pensi. E se pensi nel modo giusto, tutto è possibile.” Ecco che proprio in quel momento il sole emerge da quella nuvola solitaria nel cielo. **MdG**

Tutto il golf a portata di iPhone

iGolfrules, l'applicazione per iPhone che chiarisce tutti i dubbi sulle regole in pochi secondi (una delle applicazioni di sport più famose al mondo e ufficialmente raccomandata da Apple), è ora disponibile con il nome di 'Expert Golf' con tre componenti aggiuntive: GPS, score card e allenatore virtuale. Expert Golf fornisce immediatamente informazioni precise sulle distanze, sul calcolo del punteggio Stableford e risposte immediate a quesiti di regole e guida rapida per lie difficoltà. Grazie alla navigazione intuitiva anche l'utente inesperto riesce facilmente a godere dei benefici di Expert Golf tanto da rendere superfluo il manuale d'uso. Expert Golf è realmente multitasking: grazie alla barra dei menu nella parte bassa dello schermo, l'utente può spostarsi avanti e indietro fra le quattro applicazioni con un semplice click, senza dover uscire dal programma. Il punto di forza dell'applicazione è un vasto database contenente le coordinate GPS, le informazioni sugli score card e i rating dei campi da golf. La precisione dei dati è della massima importanza per Expert Golf, per questa ragione non fornisce un database con 30.000 campi in tutto il mondo ma concentra la sua attenzione sui golf europei, per i quali vengono raccolti dei dati estremamente precisi in collaborazione con gli uffici nazionali di rilevamento topografico. Sono già stati mappati quasi tutti i campi italiani, svizzeri e di altre nazioni limitrofe e il database viene aggiornato ed ampliato giornalmente. Expert Golf è disponibile sull'Apple Store di iTunes a un costo compreso fra 7,99 € / 11,00 CHF e 15,99 € / 22,00 CHF, in base al modulo. Un vero must per ogni giocatore con l'iPhone.

www.expertgolf.it

