

ANDREA FALLERI

Golfista vincente

Il primo metodo di golf mental coaching
per ottenere score straordinari in gara

ISBN 979-12-200-4964-1
Prima edizione: 2019

© Andrea Falleri 2019.

L'opera, in ogni sua parte, è tutelata dalla legge sui diritti d'autore.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo volume può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmessa o altrimenti copiata per uso pubblico o privato, escluso l'“uso corretto” per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'autore.

In copertina: foto di Lorenzo Piano

Cover design: Edoardo Arcuri

Editing e impaginazione: Silvio Bernardi

*A Margherita e Vittoria
due anime candide
che con i loro sorrisi autentici
mi ispirano giorno per giorno*

1. Introduzione	p. 11
1.1 Interessante, non ci avevo mai pensato	» 11
1.2 Adesso o mai più	» 15
1.3 Tranquillo, la troviamo	» 17
1.4 Che cosa ti offro	» 19
1.5 Che cosa imparerai	» 20
1.6 Perché questo libro è unico	» 22
2. Le sfide mentali del golfista	» 25
2.1 In gara è tutta un'altra storia	» 27
2.2 Quella maledetta buca	» 28
2.3 Non sentivo la palla	» 29
2.4 Non ho stimoli	» 32
2.5 Tornerò mai più come prima?	» 34
3. Che cosa ti offre il mercato nell'ambito del mental coaching sportivo	» 37
3.1 Ristrutturare dietro a una scrivania	» 39
3.2 Visualizzazioni	» 41
3.3 Training autogeno	» 42
3.4 Ancoraggio	» 44

4. Il metodo Swing Your Mind	p. 47
4.1 I sei ingredienti della prestazione eccellente	» 48
4.2 La meccanica della mente	» 53
4.3 Come usare la mente	» 62
4.4 Il sistema di creazione dei risultati	» 70
4.5 La spiritualità nel golf	» 79
4.6 Il modello Trinity	» 84
5. Gli strumenti del metodo	» 87
5.1 Definizione degli obiettivi	» 88
5.2 Condivisione dei fondamentali	» 89
5.3 Sperimentazione sul campo	» 91
5.4 Attività di coaching	» 97
5.5 Attività di mentoring	»100
5.6 Connettersi con l'anima	»113
5.7 L'ingrediente segreto: l'allenamento sotto pressione»	119
5.8 Affiancamento in gara: il mental caddie	»127
5.9 Il monitoraggio	»130
6. Testimonianze	»131
7. Conclusioni	»135
Ringraziamenti	»141

1.

INTRODUZIONE

1.1 Interessante, non ci avevo pensato

Sono le 7:44 di un caldo e soleggiato sabato di giugno. Tra 6 minuti precisi prende il via il primo giorno di gara del Memorial Giorgio Bordoni del circuito Alps Tour, presso il Golf Club La Pinetina. Il campo è curato in modo impeccabile e le condizioni climatiche sono ideali: sole e totale assenza di vento. Oggi faccio da caddie a un professionista che seguo da qualche tempo.

Il nostro tee di partenza è sulla buca 10, un par 5 non lunghissimo ma estremamente insidioso: tutta la parte destra è fiancheggiata dal fuori limite con fitta boscaglia e vi è un grande ostacolo d'acqua nella seconda parte a sinistra del percorso, a protezione parziale del green. Il fairway gira leggermente a sinistra ed è molto stretto. La prima parte a

sinistra fuori dal fairway vede una zona incolta con qualche albero.

Adam, nome di fantasia del professionista che seguo, dopo un meticoloso riscaldamento è pronto per partire. Si posiziona sul tee col driver in mano, inizia la sua routine, si addressa, carica e *boom*, parte un pull basso, che fa tanta strada e atterra sul terreno incolto a sinistra del fairway, una cinquantina di passi prima del laghetto.

Che fare adesso? Giocare *safe* in fairway per poi attaccare l'asta col terzo colpo o rischiare subito il green? Adam inizia a camminare alla ricerca della borchia colorata delle distanze sul fairway contando i passi dalla posizione della palla, legge la mappa della buca, si fa due conti e poi dice: "Sono 180 metri di volo". Silenzio per pochi secondi, mi guarda e continua: "Con un ferro 6 ci posso arrivare...". Io non batto ciglio e mantengo un'espressione neutra, poi mi allontanano leggermente da lui verso il fairway per guardargli il volo della palla.

Adam si addressa e noto come nel downswing metta tutta la forza che ha. L'impatto è molto buono, la palla si alza, vola, vola, ma... accade l'imprevisto. Subito prima dell'inizio del laghetto c'è un albero enorme che si erge maestoso.

La palla sbatte contro le ultime fronde e prosegue per la sua traiettoria. Rivolgo lo sguardo verso il green per vedere l'atterraggio, passano quei quattro-cinque secondi interminabili e poi vedo la palla impattare l'acqua del laghetto a non più di due metri dall'inizio del green.

Adam si gira verso di me e mi chiede dov'è finita la palla: dalla sua posizione, con un po' di sole contro, non può vederla. Con la massima calma e tranquillità di voce gli comunico che è finita in acqua per un soffio. Il tocco dei rami dell'albero ha probabilmente accorciato la traiettoria quel tanto che basta da impedirle di raggiungere il green.

Il volto di Adam è cupo, parte un'imprecazione a denti stretti che gli rimane parzialmente in gola, tira una rasoia col ferro sull'erba alta e poi prosegue verso il bordo lago per giocare il quarto colpo. Ora l'albero non è più in traiettoria e la distanza gli permette di puntare al green in sicurezza. Quarto colpo a bersaglio e due putt a seguire: bogey alla uno.

Nel trasferimento alla buca successiva e durante l'attesa gli chiedo cosa l'abbia spinto a scegliere di giocare quel ferro 6 al green, e lui mi risponde: "Volevo sfruttare il driver lungo che avevo tirato, sarebbe stato un peccato non provarci".

Gli rispondo: “Il driver non era male, leggermente a sinistra, molto lungo e dalla parte giusta. Che cosa avrebbe significato per te non provarci?”. Si ferma un momento a pensare poi dice: “Non saprei... penso che non sarei stato un vero professionista”.

Lo guardo e gli chiedo: “Capisco... un vero professionista. Posso offrirti uno stimolo, Adam?”. Lui: “Certo, ti prego: fallo”. La sua tensione è visibilmente scemata. Proseguo: “Un vero professionista non l’avrebbe forse rigiocata in fairway, certo che con il sand iron in mano l’avrebbe poi messa a un metro dalla bandiera?”. Adam mi guarda incuriosito: “Interessante, non ci avevo pensato”. Gli sorrido e ci prepariamo per la buca successiva.

Come mental coach il golf mi dà la possibilità di assaporare le più piccole sfumature del gioco interiore del professionista o dilettante che seguo. Non è un aspetto marginale.

La prestazione sotto pressione può modificarsi sostanzialmente e la competizione è la condizione ottimale per conoscere noi stessi in profondità e allenarci a cambiare davvero: è in circostanze simili – circostanze che ci stanno realmente a cuore – che incontriamo i nostri demoni e abbiamo l’occasione perfetta per trasformarci, crescere, evolverci.

1.2 Adesso o mai più

È una tarda mattina d'estate, è quasi mezzogiorno e mi trovo sulla buca 11 del Golf Club di Grado in occasione di una tappa dell'Alps Tour. Anche oggi, in veste di caddie, seguo un professionista. È riuscito a passare il taglio e oggi siamo alla terza e ultima giornata di gara. Le prime nove buche le ha girate sopra par, il gioco dal tee è buono, sono gli approcci al green che stanno facendo la differenza: palla sempre lontana dalla bandiera anche in situazioni comode col wedge in mano.

Freddy, nome di fantasia del giocatore che seguo, è piuttosto contrariato. Il campo è sempre lo stesso dei due giorni precedenti ma oggi lo score rimane relativamente alto: non riesce a trovare il bandolo della matassa. Lo sto osservando da qualche buca e noto che è in agitazione, sta cercando il primo birdie e ancora non lo trova.

Ed ecco che arriviamo alla 11, un par 5 di circa 500 metri, un leggero dog leg a destra col green su un'isolotto in mezzo a un laghetto, collegato al fairway da un ponticello e tutto circondato di canne. Freddy è il classico giocatore "lungo". In altre parole: disponendo di buona forza fisica e di un'ottima tecnica riesce a coprire lunghe distanze con i legni; per lui i par 5 sono le buche da attaccare.

Si posiziona sul tee col driver in mano, si addressa e swinga un colpo perfetto: lungo, dritto, vola il bunker posto a circa 280 metri, sull'angolo del dog leg. Freddy scatta veloce verso la palla e non dice nulla. Una volta raggiunta fa i suoi calcoli: è in centro fairway, a circa 230 metri dall'asta. Vedo che prende l'ibrido dalla sacca, vuole tirare dritto al green. Si gira verso di me: "Adesso o mai più, tu cosa ne pensi, Andrew?".

Lo guardo fisso e gli rispondo: "Non ho dubbi che tu abbia questo colpo nel tuo repertorio, anche se è molto difficile, con margine di errore praticamente uguale a zero. Perché tirare l'ibrido adesso?". Freddy replica sicuro: "È il penultimo par 5, è una delle ultime occasioni che ho per fare birdie".

"Birdie lo puoi tranquillamente fare anche nei par 3 e 4 che rimangono, non ti serve il par 5" gli dico. "Percepisco una certa voglia di riscatto rispetto a tutti gli approcci imprecisi di oggi. Se è questa che ti muove lascia stare: non devi dimostrare nulla a Freddy. Se invece senti il colpo e sei certo di metterla in green allora tiralo."

Mi allontanano di un paio di metri, lui si gira verso la buca, scruta l'orizzonte, si dirige verso la sacca, ripone l'ibrido e

tira fuori il ferro 7. Un lieve sorriso mi spunta sulle labbra. È gratificante quando si dialoga apertamente, da adulti.

1.3 Tranquillo, la troviamo

Mi trovo al Golf Club Colli Berici in occasione di una gara dell'Alps Tour; il professionista che oggi seguo come caddie si chiama Frank – altro nome di fantasia. È una giornata un po' ventosa e il campo è molto impegnativo: il classico percorso "tricky" con pronunciati sali e scendi, fairway stretti, boscaglia da tutte le parti a lato fairway, giochi di luce e ombre che ingannano sulle distanze e green lenti e non sempre curati a dovere.

È il secondo giorno di gara e ci si gioca il passaggio del taglio. Le prime nove buche sono passate con uno score uguale al par, ora ci troviamo alla buca 4, un par 4 di circa 330 metri. È una buca apparentemente tranquilla, dritta, con un fairway abbastanza largo rispetto agli standard del percorso e con un ampio green che si trova proprio a ridosso della club house. Veniamo da un paio di buche giocate in modo intelligente e con una buona sensibilità di palla.

Frank sale sul tee col driver in mano, esegue la sua routine, si addressa e via che parte lo swing. Ne esce un leggero gancio che atterra sulla sinistra, in una zona con erba

naturale, piena di foglie; lì a pochi metri il terreno degrada verso l'area di pitching green dove si trova l'out. Frank mi guarda e dice: "Tranquillo, la troviamo. Comunque gioco la provvisoria". Prende dalla sacca un'altra palla, la dichiara, si posiziona sul tee sempre col driver e parte il secondo colpo.

Questa volta ne esce un leggero slice. Mi incammino a passo sostenuto senza troppi pensieri in testa, sapendo che ci aspetta la ricerca della palla e abbiamo pochi minuti per trovarla. Arrivati sul luogo interessato siamo in sei persone che la cercano, e tutto sommato l'area non è neanche tanto grande. Passano tre minuti e non ve n'è traccia; siamo ormai fuori tempo massimo, quando a un tratto Frank la trova!

Mi avvicino a lui con la sacca e appena i nostri sguardi si incrociano mormora: "Lo sapevo, esiste un Dio". Registro il messaggio, non aggiungo nulla. Frank la rigioca in fairway, approccio e putt: salvato il par. Mentre ci spostiamo alla buca successiva e aspettiamo che si liberi il tee chiedo a Frank: "Prima hai detto che lo sapevi. Che cosa intendevi con quelle parole?".

"Guarda Andrew, fin da quando ho visto la palla in volo dal tee sentivo che l'avrei trovata, non poteva che andare così. Lo sapevo, non trovo altre parole." "Tranquillo, non servono

altre parole, capisco benissimo” gli dico. “Ora concentrati sulla prossima buca e andiamo a prenderci questo taglio!”.

1.4 Che cosa ti offro

Ho scelto di presentarmi in una maniera concreta e diversa dal solito, attraverso alcuni spezzoni che raccontassero cosa faccio, come lo faccio e con chi lo faccio.

Sono mental coach sportivo specializzato nel golf e svolgo questa professione dal 2008. Da sempre appassionato di sport, ho giocato inizialmente nelle giovanili del Bologna Calcio, nel periodo della mia giovinezza. Poi, quando gli impegni tra allenamenti e partite sono aumentati, i miei genitori mi hanno fatto capire che prima venivano gli studi e dopo lo sport. A quel punto ho iniziato a saltare gli allenamenti e quindi a fare panchina, e come conseguenza mi è calata la motivazione e ben presto ho mollato.

C'è stato un periodo in cui ho giocato a tennis, ed è poi sbocciata la passione per una disciplina che avevo praticato a lungo durante le vacanze estive, sulle spiagge della riviera romagnola: il tennis tavolo. Mi ha accompagnato per quasi dieci anni, regalandomi qualche soddisfazione a livello regionale, poi il lavoro mi ha portato lontano da casa e per sei anni circa mi sono sportivamente fermato.

In seguito, rientrato in Italia dopo una parentesi all'estero, ho conosciuto la pallavolo prima come giocatore di una squadra mista e poi come allenatore – sono ora tecnico federale di 2° grado. Infine, nel 2010, dopo essermi formato come coach professionista, ho deciso di sperimentare direttamente su di me quanto avevo appreso, e di farlo partendo da zero in una disciplina completamente nuova: il golf. Da allora non ho più smesso di praticarlo, ma soprattutto non ho smesso di offrire i miei servizi a golfisti e in particolar modo a professionisti ambiziosi.

In questo libro voglio trasmetterti tutta la mia esperienza nell'ambito della preparazione mentale specifica per questo splendido sport, i principi del coaching e altre pratiche d'eccellenza per gestire al meglio l'aspetto mentale che ti serviranno a esprimere le tue migliori prestazioni in gara e a scrivere score memorabili. Seguimi in questo viaggio: sei nel posto giusto!

1.5 Che cosa imparerai

La prima cosa che imparerai da questo libro è che per performare al top o per abbassare i tuoi score non è sufficiente il solo aspetto mentale. Ho individuato 6 ingredienti che portano ciascun giocatore a esprimere prestazioni d'eccellenza, e li condividerò con te.

Comprenderai in che modo i fattori della concentrazione e della presenza sono importanti e a volte decisivi nel golf. Imparerai nel dettaglio come si comporta la tua mente e imparerai a riconoscerne il funzionamento mentre questo accade.

Un passaggio essenziale, poiché capita spesso che comprendiamo concettualmente come qualcosa avviene ma solo “dall'esterno”, e non in tempo reale. Ti offrirò un sistema collaudato per farlo.

Imparerai inoltre che c'è altro al di là della mente, un “qualcuno” o qualcosa che l'alimenta e in un certo senso la guida. Abbracciando questa nuova prospettiva arriverai a considerare diversamente le sfide che incontri sul campo da golf e a sperimentarle in un modo nuovo, che ti appassionerà e avrà un impatto sostanziale sul tuo score.

Imparerai come esista una metodologia di allenamento che, partendo da un determinato focus mentale, ottimizza la tua capacità di apprendere nuovi colpi o eseguire in modo ripetitivo ed efficiente quelli che già sai fare.

Imparerai come ottenere i maggiori progressi, una volta comprese e integrate le informazioni contenute in questo libro, se ti concederai la possibilità di metterti alla prova sotto

pressione, lontano dalla zona di comfort e affiancato da me in qualità di golf mental coach.

Imparerai tante altre cose che ti mostrerò passo passo.

1.6 Perché questo libro è unico

Questo è un libro unico nel suo genere poiché, rispetto alla disciplina sportiva del golf in Italia, presenta dei modelli e una metodologia di preparazione mentale che non sono né conosciuti né tanto meno utilizzati.

Anche se nel nostro ambiente golfistico c'è una crescente apertura, una maggiore consapevolezza dell'importanza dell'aspetto mentale, i metodi di insegnamento e di allenamento sono ancora incentrati sulla tecnica e la tattica classica di gioco.

In America la situazione è sicuramente diversa, nel senso che non solo la sensibilità verso questo fattore è superiore, ma vi è maggiore disponibilità da parte di giocatori professionisti e maestri ad approfondire certi approcci e a introdurli nelle proprie pratiche di allenamento e di gara.

Per fare solo un esempio su tutti, prendiamo in considerazione Francesco Molinari. La sua straordinaria carrie-

ra l'ha proiettato dal 2018 nell'Olimpo del golf, grazie alle vittorie in tornei prestigiosi e impegnativi quali il BMW PGA Championships al Wentworth Club nel Surrey, l'Open Championship a Carnoustie – primo italiano della storia a vincere un Major -, il Quicken Loans National del PGA Tour americano e a inizio 2019 l'Arnold Palmer Invitational con un ultimo giro da capolavoro.

A tutto questo, che di per sé è stupefacente, si va ad aggiungere la prestazione superba alla Ryder Cup 2018, nonché il secondo posto all'Open d'Italia con un putt finale alla 18, da quasi 15 metri in pendenza, che mette ancora i brividi al solo ricordo.

Bene, Francesco è seguito da uno staff di professionisti di prim'ordine: Denis Pugh (allenatore), Phil Kenion (specialista del putt), Rod Goldup (preparatore atletico), gli spagnoli Gorka Guillen (dirigente) e Pello Iguaràn (caddie), e Dave Alred (mental coach). Proprio l'inserimento di quest'ultimo ha portato benefici tangibili.

È lo stesso Francesco a dichiarare in un'intervista: “Lavoriamo insieme da due anni e mezzo. Era la fine del 2015, cercavo un coach che potesse aiutarmi a livello mentale. Ma un aiuto pratico, non una cosa da lettino. Alred aveva già

lavorato nel golf, l'ho contattato, ci siamo incontrati in California e ci siamo subito trovati”¹.

Non a caso Francesco è andato fino in America per trovare il mental coach che potesse dargli quella marcia in più per fare il salto da buono ad eccellente professionista.

Questo libro ti mette a disposizione l'avanguardia del mental coaching sportivo specifico per il golf, e può realmente fare la differenza nel tuo gioco. I cambiamenti che affronterai non sono certo semplici né veloci da ottenere, nel senso che richiedono tanta disciplina, applicazione e capacità di gestire situazioni scomode. Se stai leggendo queste pagine, comunque, significa che sei sulla strada giusta per sviluppare il tuo aspetto mentale e migliorare la tua performance sportiva.

¹ *Francesco Molinari: «Giocare meglio a golf? Anche Aristotele aiuta»*, *Corriere della Sera*, 2 agosto 2018: https://www.corriere.it/sport/18-agosto_02/01-sport-dacorriere-web-sezioni-61763112-95ba-11e8-819d-89f988769835.shtml