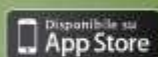


Mondo - Foto: Italiane S.p.A. - Spettatore in abbonamento postale - B.L. 35/2013 (conv. in L. 27/02/2014 n. 46 art. 1 comma 1 - 0,90)

MENSILE | ANNO II | N. 15 | NOVEMBRE/DICEMBRE 2012 | EURO 7

# GOLF TODAY

WWW.GOLFTODAY.IT



## MANASSERO CONQUISTA SINGAPORE

CON UN FANTASTICO FINALE, MATTEO  
ESPUGNA L'IMPOSSIBILE CAMPO DI SENTOSA

### RYDER CUP 2014

ECCO CHI GUIDERÀ  
IL TEAM EUROPEO DOPO  
IL SUCCESSO DI OLLIE

### TECHNO GOLF

NEL 2020 USEREMO  
BASTONI INTELLIGENTI  
E PALLINE A MICROCHIP

### AMERICA SEGRETA

IL FASCINO DI 18 BUCHE  
TRA I PINI DEGLI  
STATES PIÙ SILENZIOSI



9602-6010-1053



TORNEI

# MATTEO, ATTO TRE

*Pensieri sparsi a margine della cavalcata trionfale di Manassero a Singapore. Un terzo trionfo sul Tour che porta con sé molti motivi di gioia. E non solo legati al tifo*

DI MARIA PIA GENNARO - FOTO GETTY IMAGES



Manassero in azione sul Sentosa Golf Club, dove ha superato Louis Dosthuizen (in alto) con un testa a testa da brividi.

PERSONAGGI

# VUOI DIVENTARE IMBATTIBILE?

*Dave Alred ha trasformato Luke Donald da bravo ragazzo a spietato vendicatore su tutti i campi. E ha "messo il turbo" anche alla carriera di tanti altri campioni. Come fa? In queste pagine rivela il suo segreto. Che vale anche per te*

DI DUNCAN LENNARD - FOTO GETTY IMAGES

Quando Dave Alred ha iniziato a lavorare con Donald, nel gennaio del 2010, Luke era il numero 32 del mondo. Quindici mesi dopo, Donald vinceva a Wentworth contro Lee Westwood il *BMW PGA Championship* e diventava il miglior giocatore del mondo. Mentre Alred era impegnato a dare ad altri il merito per le performance in ascesa di Donald (nello specifico al coach Pat Goss e al caddie John McLaren), era chiaro che a fare la differenza era stato l'atteggiamento di Donald nelle ultime buche. Era sparito il sorriso ingenuo del Signor "Bravo Ragazzo", rimpiazzato da un paio di mascelle da squalo assassino. Se il termine "assassino" non combacia molto con il credo di Alred, il cambio di direzione era comunque palese. "La sua fiducia era cresciuta enormemente e la sua condotta era decisamente più aggressiva", racconta oggi il coach. "Era diventato un vero e proprio cacciatore, grazie al duro lavoro fatto".

## UN LAVORO NASCOSTO E VINCENTE

"Lui non è il classico psicologo sportivo", raccontava Donald prima di diventare Numero Uno al mondo. "Si concentra solo sulla performance. Abbiamo cercato di rendere la pratica più efficace. Abbiamo lavorato sul gioco sotto pressione, non solo tirare palle senza pensarci troppo. È difficile dire se - e quanto - funziona. Ma a guardare i miei risultati, sembra proprio che sia così". Il successo con Donald ha attirato l'attenzione anche degli irlandesi Paul McGinley e Padraig Harrington, che hanno incontrato Alred alla Ryder Cup del Celtic Manor e che ora

si avvalgono dei suoi insegnamenti. "Alred aveva fatto la vera differenza nel gioco di Luke e io volevo sapere di cosa si trattasse", spiega Harrington. "Non intendo dire che Dave sia stato la sola fonte del successo di Luke; ma sono convinto che il suo lavoro abbia influito moltissimo. E sono sbalordito che non se ne sia accorto praticamente nessuno". Noi di *Golf Today*, invece, ce ne siamo accorti e abbiamo voluto incontrare Alred, per capire i "trucchi" che insegna, quei suoi metodi che hanno riscosso tanto successo. E che - ci ha spiegato - possono funzionare per tutti quanti, dal pro dell'European Tour al giocatore di circolo.

Quando hai iniziato a lavorare con Donald, quali ritenevi fossero gli aspetti che andavano migliorati? Dovrei rispondere: "Tutti". Voi dite: "Calm! Era il numero 30 del mondo, non poteva essere così malnesso". Non dico che

fosse malnesso. Era già molto forte in diverse aree; all'epoca era al top delle classifiche per gli up&down dal bunker, ad esempio. Ma questo non significa che non potesse migliorare. A me non interessano le posizioni nei ranking. Sono interessato alla qualità del gioco e agli interventi per migliorarla. Molti coach suggeriscono di focalizzarsi sulle aree dove si è più deboli. ➤



Padraig Harrington e Luke Donald: hanno rivoluzionato il loro gioco da quando lavorano con Dave Alred.



Matteo Manassero analizza i propri parametri. La tecnologia, oggi, gli permette un training mirato ed efficace. A destra, il risultato di tanto lavoro...

## DOSSIER COSÌ MATTEO HA VINTO A SINGAPORE

*Fisioterapisti, allenatori e giocatori sono tutti d'accordo: il golf moderno non può più fare a meno di un allenamento fisico mirato. Lo studio della biomeccanica e la definizione muscolare sono importanti quanto la tecnica. E la palestra quanto il campo pratica. Manassero ha capito tutto...*

**I**l segreto per tirarla più lunga e dritta in realtà non è per nulla un segreto: è biomeccanica. Nulla a che vedere con un particolare colpo nascosto di Ben Hogan o la scoperta di un nuovo driver. Solo pura dinamica del tuo fisico. Ma davvero questa parola, "biomeccanica", può darti ciò che ti serve per migliorare veramente, per arrivare a giocare come un professionista? La risposta è nelle statistiche: oggi i professionisti la tirano sempre più lunga e sempre più dritta. Anche quelli non più giovanissimi. Nonostante i campi si stiano allungando e

**IL GOLFISTA È UN ATLETA**  
L'idea di un golfista come "atleta" iniziò a diffondersi con l'arrivo di Tiger Woods sulla scena. Improvvisamente c'era un ragazzo che passava tanto tempo in palestra quanto in campo pratica e batteva tutti con estrema facilità. Una ricerca ha dimostrato che per colpire una palla da golf un giocatore utilizza il 90 per cento della sua forza muscolare. È come sollevare un bilanciere decisamente carico per quattro volte di fila. Se si considera che il movimento viene ripetuto per una quarantina di volte a giro, si capisce come

analizzare lo swing in modo scientifico. Se l'avvento del video fu come vedere il movimento ai raggi X, la biomeccanica è come una risonanza magnetica: permette una visione in 3D dello swing e mostra situazioni, comportamenti e abitudini che l'occhio umano non riesce a cogliere. Per tirare la palla a 270 metri sono necessari 14 chilogrammi e mezzo di muscoli. Questi non si trovano nelle braccia; e tanto meno nelle spalle o nelle mani. Bisogna andare a cercarli nelle gambe, nelle cosce e nella schiena. Ma anche qui, bisogna anche sapere come riuscire a rendere sinergici in un unico gesto atletico tutti questi distretti muscolari. Il dottor Jean Jacques Rivet è un esperto in biomeccanica che collabora con il "Performance Institute" dell'European Tour, che ha sede a Terre Blanche, in Francia. Lì si trovano monitor, strumenti di misurazione, tappetini e macchinari dappertutto. Attraverso la sua collaborazione con un noto marchio di abbigliamento sportivo, il dottor Rivet sta sviluppando una maglia che potrebbe aiutare a tirare la palla più lunga. L'azienda in questione, peraltro, ha già sviluppato una maglia che - attraverso la particolare compressione e distensione di trama e ordito del filato - rende le performance degli addominali molto più efficaci.

**UNA SEQUENZA CORRETTA**  
Nella sua ricerca a favore dei golfisti, Rivet lavora a stretto contatto con i coach. Per lui, nel nostro sport, i muscoli più importanti sono gli addominali. Non è una novità, ma una conferma: già Lee Westwood ha avuto più volte modo di raccontare di quanto lavorasse su questi muscoli, ritenendoli la molla che gli permette di sviluppare tutta la sua potenza. Subito dopo gli addominali, per lo specialista francese viene per importanza il tibiale anteriore, poiché controlla l'equilibrio; e poi il gran dorsale, che interviene (allungandosi) nel backswing. Rivet sostiene che per eseguire uno swing corretto si debbano conoscere tutti i muscoli coinvolti nel movimento in modo da "imparare" ad attivarli nella sequenza corretta. E più un giocatore ha uno swing consistente, maggiore è la sua capacità di far memorizzare il movimento corretto ai suoi muscoli. Il corpo ruota nel backswing, ma i fianchi si fermano mentre le spalle girano ulteriormente. Una buona sequenza vorrebbe che il ginocchio sinistro partisse per primo, facendo ruotare i fianchi prima che la parte superiore abbia completato la rotazione. Questo "Fattore X" permette una notevole potenza. Leadbetter ci spiega: "Uno swing è l'insieme uniforme di diversi segmenti: nel downswing si scatena tutta la

diventino più difficili, risultati da record arrivano ogni settimana. Il contrasto con l'amateur medio, il cui handicap medio è 16,2 (lo stesso da trent'anni), è evidente. La differenza tra pro e dilettanti si sta allargando sempre di più, nonostante entrambi usufruiscano delle stesse innovazioni tecnologiche. Per cui non si tratta solo di gioco, di pratica, di attrezzatura. C'è qualcosa in più; qualcosa che curano i pro ma che sfugge ai dilettanti. Ed è proprio il training atletico, l'allenamento fisico.

dicioito buche rappresentino uno sforzo notevole. Eppure fino a Tiger Woods pochi giocatori vedevano l'allenamento fisico come un efficacissimo alleato per migliorarsi in campo; e anche i coach si focalizzavano solo sulla tecnica.

**UN NUOVO APPROCCIO FISICO**  
Ora, però, è cambiato tutto. "La biomeccanica è parte integrante del golf", spiega David Leadbetter, un uomo che ha allenato molti Major Winner. "Il beneficio è enorme ed evidente. Ci ha permesso di



la **TECNICA** di **GOLF TODAY**

# APPROCCIO MENTALE

DI MARK ROE

*Trasforma il tuo gioco corto: non ci vuole solo metodo, ma anche una grande capacità di "vedere" il colpo prima di eseguirlo. I campioni ci riescono. Tu, almeno, provaci*

**"M**igliorare il gioco corto: tutti sappiamo bene come questo sia, ovviamente, importante. Ciò nonostante, spesso noto errori macroscopici già nella preparazione del colpo, che ne tolgono qualsiasi possibilità di successo", racconta Mark Roe, da una parte rassegnato e dall'altra impaziente di condividere con i lettori di *Golf Today* i suoi consigli. "Dammi retta", riprende subito, "se non hai un buon 'approccio all'approccio', ti precludi ogni possibilità di risparmiare colpi, che è proprio lo scopo del gioco corto. In queste pagine studiamo allora come i pro preparano i colpi quando mancano il green. Fai tesoro di questi consigli e ti assicuro che aumenterai il numero di up&down e che il tuo handicap scenderà. ♦

**COACH E SPEAKER**  
Ex giocatore dell'European Tour (tre vittorie), Mark Roe, 49 anni, ora è uno stimato coach di gioco corto. Tra i suoi 'allievi', Justin Rose, Hunter Mahan e il nostro Francesco Molinari. Tra una seduta e l'altra di allenamento Roe è anche opinionista per Sky (sulla programmazione inglese).

