

Roberto Cadonati

Andrea De Giorgio



COME
GIOCAR
A
GOLF

Con **V**incente **M**ente



INDICE

- *Una Prefazione Super*
- *Premessa*

CAPITOLO 1 MENTE E GOLF

-  Gestione degli stati interni
Esercizio 1
-  La rappresentazione interna
Esercizio 2
-  La fisiologia
Esercizio 3
-  Unità mente e corpo
Esercizio 4
-  Gestione dello stress
Esercizio 5

CAPITOLO 2 LIBERATI DALLE ZAVORRE

-  Tutto sotto controllo
Esercizio 6

-  Cosa pensano di me
Esercizio 7
-  Le gare nella gara
Esercizio 8
-  La paura della delusione
Esercizio 9

CAPITOLO 3 PREPARATI ALLA GARA

-  Goal setting
Esercizio 10
-  Planning degli allenamenti
Esercizio 11

CAPITOLO 4 USA LE TUE RISORSE DURANTE LA GARA

-  Utilizzo della linea del tempo durante la gara : Rimani nel presente
Esercizio 12
-  Stato associato e stato dissociato
Esercizio 13

CAPITOLO 5 LE TUE RISORSE DOPO OGNI GARA

 Superamento dei momenti critici
dopo una gara andata male

Esercizio 14

 Ancoraggio stato ideale
dopo una gara andata bene

Esercizio 15

CAPITOLO 6 MITI DA SFATARE

 Lista delle caratteristiche
delle credenze limitanti di base

 Se sbaglio il primo colpo sbaglierò
per tutto il giorno

 Memorie di un glorioso passato

 La sindrome di Calimero

 Talento naturale, dono divino

 La buca no

 Il giudice arbitro porta sfortuna

-  I veggenti del campo pratica
-  Fare birdie alla prima buca porta male
-  Rituali porta fortuna
-  Usare bastoni difficili fa molto chic
-  Il golf non è uno sport

Conclusioni

APPENDICE GOLF E FORMAZIONE

-  Abilità comunicative e relazionali
-  Abilità di pensiero strategico
-  Risk Taking
-  Problem Solving
-  Corsi di formazione

Bibliografia

VINCERE

*Se pensi che sarai sconfitto,
non ti preoccupare: lo sei già.
Se pensi che non convenga osare,
non oserai.*

*Se ti piacerebbe vincere ma pensi
di non riuscirci, la tua sconfitta è certa.
Se pensi di perdere, sei perso!*

*Il successo inizia
con l'obiettivo di raggiungerlo,
non con la sicurezza di farcela.
Non occuparti della vittoria
ma della tua capacità
di ri-produrre stati d'animo congruenti ad essa.
Le sfide della vita non sono vinte
dal migliore o dal più pronto dei contendenti
ma da colui che con maggior impegno
si occupa di riuscirci.*

Roberto Cadonati

Una Prefazione "Super"

Solitamente in questo tipo di libri la prefazione viene fatta da un campione di golf. Un giocatore di levatura *SUPER* che ha deciso di prestare la sua immagine per un libro (che in molti casi non ha scritto lui). La cosa mi è sempre sembrata coerente visto che un giocatore di livello *SUPER*, ha ottenuto dei risultati, ai quali, ci ispiriamo quando leggiamo un libro, dal quale, ci aspettiamo dei suggerimenti utili per il miglioramento del nostro gioco.

Ho sempre pensato che, nel golf come nella vita, i risultati *SUPER* fossero ottenuti da persone *SUPER*. Per questo ho dedicato al golf tutto il tempo che potevo.. perché i miei risultati, tutt'altro che *SUPER*, mi facevano sentire tutt'altro che *SUPER*. Migliorando ho poi scoperto che qualche volta potevo essere *SUPER* e qualche altra (più frequente) non lo ero affatto.

Ma come è possibile? O sei *SUPER* o non lo sei!!

Poi ho capito dove sbagliavo.

Le cose *SUPER*, non le fanno le persone *SUPER*, ma più precisamente le persone che *PENSANO* in maniera *SUPER*.

In questo modo si spiegano gli alti e bassi, così marcati, che sono la caratteristica del golf. La persona è sempre dello stesso valore e, se pensa in modo *SUPER*, ottiene risultati *SUPER*, se invece non pensa *SUPER*, ottiene risultati non *SUPER*. Avevo però ragione nei riguardi del golf. È un ottimo strumento per rendersi conto di quanto *SUPER* sia il tuo modo di pensare: i risultati dei tuoi pensieri sono evidenti, immediati e spietatamente attribuibili unicamente a te.

Se hai paura di fare sempre lo stesso errore, se continui a sbagliare i putt corti o colpi semplici perché ti fanno paura, se non riesci

ad affrontare a testa alta la prima buca o l'ultima quando "sei in score", se lanci o spezzi le mazze da golf in campo in preda alla rabbia più sfrenata, se credi che in teoria ti sia tutto chiaro ma in pratica non funziona nulla, se giochi male le gare anche se in allenamento sei un fenomeno, se sei il re del campo pratica ma in campo non raggiungi neanche il grado di soldato semplice, se alcune volte ti chiedi che senso abbia per te continuare a giocare a golf, se le hai provate tutte ma le cose non sono migliorate un granchè e se non hai più la minima idea di come poter porre fine a tutto questo... allora.. lasciatelo dire.. nel tuo modo di pensare c'è qualcosa che non va.

La soluzione?

Devi sviluppare un nuovo modo di pensare al golf:
un modo *SUPER*.

Quando ho iniziato questo percorso ho pensato che non ci fosse niente di più bello e liberatorio del realizzare che, finchè questo non fosse avvenuto, non mi sarei più sentito come una persona che *SUPER* non è, bensì come una persona dello stesso valore delle persone che fanno cose *SUPER*, che non ha ancora sviluppato il loro modo *SUPER* di pensare. In questo cammino ho trovato e sto trovando il mio "distributore" di pensiero *SUPER*:
Doc Roberto Cadonati.

Per lui, come adesso per me, il risultato non è il mezzo tramite il quale misurare il tuo valore personale, bensì la qualità dei tuoi pensieri.

Ed è questo per noi il concetto di giocare a golf

ConVincenteMente: un modo di pensare attraverso il quale il gioco più bello del mondo possa essere per te altamente formativo, divertente e contribuire ad una vita più felice piuttosto che, lo stesso gioco, stia per trasformarsi in un inferno di emozioni negative, che contribuiranno a renderti la vita meno bella a prescindere dai risultati che otterrai.

Andrea De Giorgio

COME GIOCARE A GOLF

ConVincenteMente



Roberto Cadonati

Psicologo e psicoterapeuta, è docente nel corso di perfezionamento in psicologia dello sport all'Università di Siena, facoltà di Medicina e Chirurgia. Ha maturata una vasta esperienza pratica come psicologo sportivo in squadre professionistiche italiane e straniere, nel calcio, nel hockey su ghiaccio, nella pallacanestro. Ha seguito individualmente diversi calciatori di serie A-B-C, professionisti del tennis, del golf, dello sci, pattinaggio artistico.

Ha pubblicato diversi lavori su riviste scientifiche ed è stato relatore in numerosi convegni.

Autore dei libri: *Praticare lo sport ConVincenteMente*; *Storie per crescere*; *I giochi della coppia*; *Perché la coppia scoppia*; *Psicologia della scrittura*; tutti editi da Il Melograno. Autore e conduttore di trasmissioni televisive.

Sito WEB: www.cadonati.it
Mail: info@cadonati.it



Andrea De Giorgio

Professionista di Golf e Maestro della Federazione Italiana Golf Socio della PGA Italiana. Insegna come Maestro Addetto ai corsi indetti dal Comitato Regionale Lombardo per i brevetti giovanili. Ha seguito la preparazione tecnica e strategica di diverse squadre agonistiche di Club per la preparazione ai Campionati Nazionali a squadre.

Ha organizzato e seguito tecnicamente il Club dei Giovani in diversi circoli. Ha creato con il Personal Trainer Franco Iacovitti, una ginnastica dedicata al miglioramento dello swing.

Autore e redattore per due anni di un bimestrale golfistico per i soci di un prestigioso circolo.

Ha organizzato e tenuto, in Italia e all'estero, corsi di golf con la partecipazione di Psicologo Sportivo e Personal Trainer.

Sito WEB: www.golfsupervisor.com
Mail: info@golfsupervisor.com