

MAI PIÙ LO STESSO

Sean Foley, coach canadese noto per aver avuto tra i propri allievi Tiger Woods, ha tenuto un seminario di due giorni, insieme al preparatore atletico Craig Davies, al Golf della Montecchia davanti a un folto pubblico di professionisti, rivoluzionando per sempre l'insegnamento del golf

di Andrea Ronchi



Se c'è una frase che contraddistingue bene il Golf Montecchia e la Montecchia Golf Academy, questa è "l'innovazione per l'eccellenza". Era l'inizio del 2012 quando il Dplane, il Trackman e tutte le più moderne tecnologie utili all'insegnamento approdavano all'interno del circolo. Il miglior conoscitore di questi nuovi strumenti era e resta tutt'oggi Sean Foley. Il circolo iniziò a contattarlo attraverso Maria Paola Casati, professionista del club e presente al World Golf Fitness Summit organizzato dal Titleist Performance Institute. Alla fine ci sono riusciti e così il Golf Club della Montecchia nel weekend del 13 luglio è stato autore di una vera e propria impresa, ovvero portare in Italia l'ex coach di Tiger Woods (al momento del seminario lo era ancora) e secondo miglior insegnante al mondo nella classifica di Golf Digest. "Non è stata un'impresa facile perché ha una lunga lista d'attesa e continue richieste - ci ha raccontato Paolo Casati durante un coffee break - Siamo riusciti ad averlo grazie alle bellezze del nostro Paese, in fondo nessuno altro avrebbe potuto offrirgli il benefit di un giro a Venezia".

Circa ottanta professionisti, arrivati da tutta Italia, hanno partecipato alla due giorni tenuta dal duo Sean Foley - Craig Davies. Il seminario ha avuto un approccio completamente diverso da quanto visto sinora in Italia. Grazie alla competenza di Davies, movement & conditioning council member, le dinamiche del movimento sono partite da un'analisi fisiologica. Una vera e propria lezione di anatomia per comprendere come funziona il corpo umano. "Se una persona non riesce a fare alcuni movimenti, come banalmente ruotare la testa di 90 gradi e poi abbassarla sino a toccare la spalla, non possiamo insegnargli di guardare la palla mentre fa il backswing perché non riuscirà a ruotare completamente". Davies ha analizzato le parti del corpo coinvolte nello swing: piedi, gambe, fianchi, schiena, spalle, collo, braccia e polsi.

La comprensione delle dinamiche ha permesso di capire come inter-

venire sullo swing, ma anche come prevenire gli infortuni. "In America il 25% dei golfisti soffre di dolori che li costringono ad assumere analgesici durante o dopo il gioco - ha spiegato Davies - Il motivo è che spesso vengono commessi movimenti impropri, per migliaia di volte se parliamo di professionisti, che stressano parti del fisico".

Davies e Foley collaborano dal 2001 anche se non tutti i loro atleti si avvalgono della competenza di entrambi. "La maggior parte dei golfisti, compresi quelli sul Tour, non hanno la minima idea di come funziona il corpo e di cosa avviene a livello fisico ogni volta che si effettua anche una piccola variazione - ha raccontato Foley - Troppo spesso vedo persone commentare gli swing in televisione usando parametri che hanno poco senso, o meglio, che non possono essere degli assoluti. Per non parlare di tutti i consigli che vengono dati, anche sulle riviste specializzate, ai golfisti della domenica". Quello che i due hanno trasmesso è che ogni persona ha un movimento unico, cosa che era già nota, aggiungendo che ogni fisico ha peculiarità differenti.

Anche gli stessi professionisti che segue Foley hanno movimenti molto differenti tra loro. Non si tratta quindi di standardizzare l'insegnamento perseguendo un movimento perfetto, bensì di focalizzarsi sul risultato che si vuole ottenere. "Molti pensano che Adam Scott abbia uno degli swing più belli ed efficaci del circuito, io mi limito a guardare i numeri e questi non raccontano di tanta bellezza", ha sentenziato. I numeri e la loro acquisizione sono qualcosa che stanno cambiando radicalmente l'insegnamento.

Foley, come la maggior parte dei professionisti italiani intervenuti, utilizza Trackman, il nuovo e rivoluzionario radar per l'analisi dello swing. "Analizzare un video può essere difficile perché una differenza di pochi centimetri nel posizionamento della videocamera determina una prospettiva completamente differente. I numeri invece sono dati oggettivi e ►

A destra, Craig Davies sotto Pochio attento e incuriosito di Sean Foley. Nel box a fianco, la Montecchia Golf Academy con Foley e Davies



indicano chiaramente che tipo di errore si sta facendo. Quello che mi ha permesso di fare Trackman è capire e intervenire nello swing dei miei allievi in cinque minuti al posto che cinque lezioni. Certo, mi rendo conto che non sia un buon business plan" ha aggiunto sorridendo. Si tratta però del sogno di ogni allievo: dieci minuti di analisi, la soluzione, un po' di pratica e poi in campo a raccogliere i frutti del rapido lavoro.

Foley si è intrattenuto in campo pratica con due ragazzi dell'innovativa Academy del circolo. I professionisti, dall'alto della tribuna, hanno assistito alla lezione durante il primo giorno e alla spiegazione delle dinamiche del volo di palla nel secondo. Trackman ha permesso di scoprire che la vecchia tesi con la quale si pensava che la palla partisse in linea con la traiettoria del bastone e curvasse in direzione della faccia all'impatto era completamente sbagliata. Ma lasciamo le spiegazioni tecniche a Nicolò Bisazza, professionista del Golf Academy della Montecchia, che ci regala una pillola di quanto appreso nel box.

Un Soggiorno con la S maiuscola



Il Panoramic Hotel Plaza ha firmato negli anni la storia di Abano Terme. La passione della famiglia Carraro ha recentemente trasformato gli undici piani che compongono la struttura in un albergo moderno e accogliente. In questo elegante quattro stelle nel pieno centro di Abano qualsiasi desiderio viene esaudito dal personale attento e alta-

mente professionale. Cortesia e buona tavola sono i complementi perfetti della Spa, vera e propria perla dell'hotel. Lo staff altamente qualificato si prende cura della bellezza e della salute degli ospiti con percorsi rigeneranti, trattamenti mirati a qualsiasi esigenza e selezionati prodotti di qualità. Tutte le attività svolte nelle tre piscine termali, i cicli di cura fango terapeutici, le inalazioni e le diete personalizzate, inoltre, sono eseguite sotto stretto controllo medico ed effettuabili con impegnativa ASL. Il Panoramic Hotel Plaza, oltre a essere un punto di riferimento ad Abano per un soggiorno all'insegna dell'armonia e della forma fisica, è un'ottima base di partenza per scoprire Padova, i Colli Euganei e le più belle città del Veneto, sia d'estate sia d'inverno. Inoltre, grazie all'accordo con il consorzio golf, sono disponibili pacchetti soggiorno + green fee per tutti gli ospiti. Per info www.plaza.it

FOLEY VISTO DA BISAZZA

Sean Foley esercita la professione con il dottor Craig Davies, un fisioterapista preparatissimo nel corpo umano e base dalla quale partire per trovare in ciascuno di noi il proprio miglior swing. Dal 2013 anche il nostro Edoardo Molinari si avvale dell'esperienza di Foley e i risultati parlano chiaro. Dodo sta recuperando e arriverà a livelli ancora più alti della sua miglior annata golfistica. Molti in Italia hanno seguito le orme del campione torinese, come che il suo nuovo swing sia diventato il modello unico da imitare. "Niente di più sbagliato", ci ha spiegato Foley, poiché ognuno di noi ha le proprie impronte digitali ("Your Golf Fingerprints" è il claim della sua academy) e va da sé che ognuno di noi ha il suo sistema migliore per colpire la palla.

Il congresso è iniziato con Craig Davies che puntualizzava le aree fisiche maggiormente a rischio di traumi: il tratto lombare della colonna vertebrale, l'area delle spalle e cervicali e da ultimo, ma non assolutamente da meno, le basi di appoggio del peso corporeo: i piedi. "Sì, è proprio dai piedi che inizia il tutto e non a caso oggi tra i migliori golfisti al mondo possiamo notare che le calzature sono sempre più simili a leggere scarpe da ginnastica, in grado di garantire stabilità ma anche una perfetta mobilità in equilibrio" ha spiegato Davies.

Ci sono state anche delle sessioni dal vivo in campo pratica dove Foley ha evidenziato la necessità di essere pragmatici nelle correzioni suggerite così da ottimizzare l'impatto e il lancio, il tutto ovviamente con l'ausilio del Trackman. A fianco al coach canadese c'è sempre stato Davies per un'analisi completa: swing fix + body conditioning! Questo è il segreto per essere efficaci e longevi nella performance.

Nel corso del seminario sono stati affrontati temi diversi: le nuove leggi circa il volo di palla, il significato dei numeri indicati dal Trackman e come muovere in modo efficace gli stessi, gli esercizi fisici migliori dopo una seduta intensa di putting o short game e comunque quelli necessari a mettere in condizione il nostro fisico di muoversi al meglio anche al di fuori del mondo golf. Ovviamente per essere un ottimo coach non è sufficiente avere il Trackman, ma bisogna saperlo usare bene e al momento giusto! Foley ha arricchito la scuola raccontando le recenti modifiche apportate allo swing di Tiger Woods, quanto ha fatto e i motivi del cambiamento di Molinari e ancora Justin Rose, Hunter Mahan, Sean 'O Hair, giusto per citare solo alcuni dei suoi migliori 'students'.

Un ultimo aspetto che ci ha colpito è stata la semplicità e l'umanità dimostrata sia da Foley che da Davies: due stelle nell'insegnamento mondiale ma con i piedi ben piantati per terra, umili! A Montecchia ci sarà sicuramente un seguito perché, ricordando Ben Hogan, "There's always something left to improve" (c'è sempre qualcosa da migliorare), sia Sean che Craig non possono che darci un prezioso aiuto in quello che quotidianamente facciamo. Un grazie sincero va da tutti noi della Montecchia Golf Academy al nostro presidente, nonché vice presidente della Federgolf, Paolo Casati, che ha voluto fortemente questo evento che porta prestigio e migliora le conoscenze di tutto il golf italiano.

