

“Golf My Passion” non è solamente il racconto di un'esperienza entusiasmante vissuta dall'autore in un mondo quasi sconosciuto alla maggioranza delle persone o che magari volutamente ignora, ma soprattutto un'autentica scuola di vita. Il gioco del golf diventa il motivo conduttore di una vicenda dai tratti semplici, dove risalta la genuinità di personaggi destinati a scoprire un nuovo modo di essere. Da un lato il maestro, che quasi stenta a credere a quali meravigliose soddisfazioni possa portare l'insegnamento, specie se esce dai canoni usuali. Dall'altro allievi che iniziano a manifestare il loro gradimento per il golf con un semplice sorriso, foriero di prospettive inimmaginabili. In tutto questo emerge un elemento fondamentale, ossia lo stretto rapporto umano e personale che si instaura tra l'insegnante e l'allievo senza il quale il dialogo non è possibile.

La nascita di “Albatross Disabled Golf School” e successivamente di “Golf My Passion School ONLUS” hanno aperto una via che sembrava impercorribile fino a pochi anni addietro, dimostrando come lo sport, e in particolare il golf, possa essere motivo di comunicazione, applicazione e aperture incredibili per persone che hanno soltanto la necessità di trovare l'interlocutore giusto.

Per questi motivi ritengo quanto mai meritoria l'opera di Paolo De Ascentiis e di quanti, insieme a lui, sono impegnati in un progetto di altissimo contenuto umanitario, mentre come presidente della Federazione Italiana Golf non posso che essere orgoglioso, insieme a tutto il Consiglio Federale, di constatare come il golf si giovi di confini molto più ampi rispetto a qualsiasi altra disciplina sportiva.

Franco Chimenti
Presidente della Federazione Italiana Golf

Vivere lo sport da protagonisti è vivere una passione che si alimenta giorno per giorno, che si nutre di emozioni e che cresce grazie ad un lavoro e ad una dedizione totali.

“Golf My Passion” è un progetto che coniuga l'amore per lo sport con il rispetto verso il prossimo, che considera la pratica sportiva come importante veicolo di socializzazione ed il risultato agonistico come epigono di una esperienza formativa che consideri l'atleta nella sua totalità. **Un'iniziativa che, a mio avviso, si contraddistingue per il suo essere portatrice di valori sani, nonché punto di riferimento per chi intende l'attività fisica come il fondamentale tassello di un mosaico che miri a formare una persona nella sue interezza.**

Un progetto, il “Golf My Passion”, che rientra in quello più ampio legato al recente riconoscimento della Federazione Golf Disabili come disciplina associata al Comitato Italiano Paralimpico.

Un sodalizio che, ne sono certo, produrrà i frutti sperati perché animato da propositi di crescita e di diffusione che si ispirano ai principi più alti dello sport, intesi non solo come ricerca del risultato ma anche e soprattutto come incontro di valori di aggregazione e di socialità.

Tutto ciò fornirà la possibilità di usufruire di strutture adeguate, in un'ottica orientata a raggiungere obiettivi che oggi possono sembrare ambiziosi, ma che in futuro rappresenteranno la base per nuovi e più stimolanti traguardi, nella consapevolezza che tutti debbano avere la possibilità di provare, di confrontarsi, di vivere un'emozione sportiva ed umana in grado di arricchire non solo il fisico, ma soprattutto la mente e lo spirito.

Luca Pancalli
Presidente Comitato Italiano Paralimpico

Ringraziamenti dell'autore

Vorrei iniziare ringraziando con grande e sincero affetto tutte le persone che hanno lavorato al mio fianco, sin dal primo giorno, nel lontano 1987, quando arrivai al Golf di Croara e conobbi una ragazza che poi per un incidente stradale perse un braccio.

La sua forza, la sua tenacia, il suo amore per il golf sono sempre rimasti impressi nella mia memoria.

Ci siamo avvicinati qualche volta, ma sempre è stata la mia titubanza di allora, non disponendo ancora di supporti tecnici, didattici, e psicologici che avrei sviluppato in seguito, a non consentirmi di esserle di aiuto.

Il lavoro mi portò a Crema e lì un'altra persona mi avvicinò alla disabilità, in quel caso mentale; ma stavolta, con il rimpianto della prima, mi buttai a capofitto, dopo lunghe riflessioni, verso quello che voglio definire "meraviglioso mondo" e che oggi rappresenta, quasi a tempo pieno, il mio lavoro quotidiano.

Il mio profondo convincimento della validità dell'insegnamento del gioco del golf come sport terapia mi ha spinto a fondare la scuola Golf My Passion Therapy School ONLUS, insieme ad Elisabetta Bernardini, dottore commercialista, golfista, madre di un campione in erba. La sua vicinanza alle gare nel sociale e il suo impegno diretto all'interno delle istituzioni scolastiche, ha portato immediatamente alla condivisione di un progetto, che si pone come punto di riferimento in Lombardia e sul territorio nazionale, per diffondere il proprio metodo in contesti sportivi, socio-sanitari e studenteschi.

GOLF E DISABILITÀ MENTALE

Dopo una breve premessa sulla relazione fra sport e disabilità, entriamo nella specificità dell'argomento Golf e Disabilità Mentale, connubio che si è rivelato un'efficace momento di formazione e recupero soprattutto grazie all'esperienza effettuata negli Stati Uniti, dove il golf è stato inserito nei programmi dei più prestigiosi ospedali e centri di recupero.

In Italia, grazie alle conclusioni che De Ascentiis ha tratto come allenatore di ALBATROSS, di GOLF MY PASSION SCHOOL ONLUS; e come ex-tecnico nazionale di SPECIAL OLYMPICS si sono potute confermare le grosse potenzialità educative e valenze pedagogiche del golf in relazione alla disabilità mentale.

Per spiegare nei dettagli l'esperienza golfistica in questo ambito ci allacciamo alle teorie sul funzionamento cerebrale, le quali ci aiutano ad evidenziare diversi aspetti che possono definire bene l'azione educativa del golf su basi di certezze scientifiche.

Non essendo un testo di natura pedagogica, non spiegheremo lo sviluppo delle teorie ma solamente i concetti finali e riassuntivi; citeremo gli studiosi che hanno formulato queste teorie in modo da offrire riferimenti precisi a tutte quelle persone che vorranno approfondire più dettagliatamente l'argomento.

Vediamo allora i punti su cui basiamo il concetto di golf inteso come orientamento educativo:



GOLF E DISABILITÀ FISICA E SENSORIALE

Prima di intraprendere un'esperienza motoria in un disabile fisico o sensoriale è fondamentale che l'educatore conosca il soggetto al quale si rivolge e l'ambiente nel quale andrà ad operare. È doveroso dedicare ogni sforzo nell'analisi di tutti quei fattori soggettivi, ambientali, familiari, medico-sanitari, socio-economici e culturali, i quali direttamente o indirettamente hanno condizionato o condizionano il comportamento ed il carattere di ciascuna persona, sia che la disabilità sia dalla nascita che causata da un trauma successivo. Gli strumenti che l'educatore deve utilizzare per la sua ricerca sono:

1. Analisi della situazione personale e familiare.
2. Analisi della situazione scolastica per chi ancora studia, e della situazione lavorativa per chi è entrato nel mondo del lavoro.
3. Analisi della situazione sanitaria: è importante conoscere il quadro più esatto possibile delle condizioni di salute e in modo particolare, l'eziologia dei vari handicap presenti, nonché la conoscenza degli interventi terapeutici da parte di medici specialisti sui soggetti disabili.
4. Analisi delle aspettative degli utenti e il loro corredo psico motorio, cognitivo, relazionale.
5. Analisi socio-culturale e geografica dell'ambiente in cui si lavora.
6. Scelta degli obiettivi (terapia, aspetto ludico-sportivo, agonismo).

Una disabilità fisica causata da una lesione al midollo spinale ha una differente modalità di approccio a seconda della zona del rachide interessata; cervicale, dorsale, lombare o sacrale. Una lesione nella parte sacrale o lombare dà totalmente la possibilità alla persona di poter



persona, consentendo di trarre il miglior risultato possibile, cioè la maggior ripetitività del gesto. Se il soggetto amputato decide invece di giocare senza protesi si cercherà di trovare tramite percezioni spazio-temporali uno swing che renda possibile il percorso del bastone, in un piano il più possibile ripetitivo, rinforzando al massimo, tramite una preparazione atletica specifica gli arti usati. Infine come supporto per una riuscita ottimale del gesto atletico, si potrà far ricorso ad adattamenti dei bastoni. Oggi con degli "adapt hosel" si riesce a modificare qualsiasi tipo di bastone, sia ferro che legno o putter, raggiungendo così al fine, tramite la carrozzina, la protesi e l'adattamento del bastone, una postura che consenta la miglior ripetitività possibile del gesto, quindi la miglior performance sportiva, facendo sì che la persona abbia nel contempo la maggior facilità di movimento.

NON VEDENTI

Sicuramente nell'opinione comune parrebbe un'impresa impossibile giocare a golf non avendo la capacità di vedere la palla, il fairway e neppure il green. In realtà, esistono in tutto il mondo moltissimi giocatori di golf non vedenti che, con la loro tenacia, dimostrano oltre alla grande forza di carattere, anche l'amore per questo sport, che dà loro grandissimi benefici mentali e fisici. Anche in questo genere di disabilità, il golf ha un'elevata potenzialità come mezzo di educazione/rieducazione, non soltanto fisica, ma anche sociale e psicologica. In particolare, esso stimola la capacità di percepire e memorizzare i percorsi da compiere e la capacità di mantenere una corretta postura nell'esecuzione del gesto atletico e





ESERCIZI E METODOLOGIA PER APPRENDERE ED INSEGNARE AI DISABILI IL GIOCO DEL GOLF.

PER PRIMA COSA RITENGO FONDAMENTALE DARE ALL'ATELETA UNA CONOSCENZA SULL'ORIGINE, SUL PERCORSO, SULL'EQUIPAGGIAMENTO, SULLE REGOLE E SULL'OGGETTO DEL GIOCO .

Le origini

Dal XVIII secolo in poi il gioco del golf iniziò ad essere praticato nello stesso modo in cui lo conosciamo oggi ma le sue origini sono molto più antiche dal momento che documenti scritti, anteriori al 1400, testimoniano che molte popolazioni hanno praticato un gioco con un bastone ed una palla come il gioco della Paganica o Pangea, descritto dagli scribi dell'Impero Romano, che sembrerebbe essere il padre sia dell'Hockey moderno che dei giochi celtici dello Shinty e dell'Hurling oltre che del Golf. In una forma o in un'altra, le varianti del gioco del golf moderno sono state praticate in tutta Europa durante il Medio Evo e per secoli si è continuato a giocare. L'aspetto che ha preso il gioco, nonché le Regole che sono state adottate, variano in funzione del terreno utilizzato nel corso del tempo ma fondamentalmente il gioco consisteva ed ancor oggi consiste nel colpire una palla con un bastone, partendo da un posto prestabilito, per mandarla verso un altro punto predeterminato nel minor numero di colpi possibile. Qualesivoglia sia stata la sua origine, nel XV secolo il gioco era conosciuto nei Paesi Bassi come "Kolf" ed in Inghilterra come "Goff" e, pur rimanendo discutibile la sua affinità con il Golf moderno, si trattava di un passatempo





L'IMPUGNATURA (GRIP)

Principi

Il Grip è l'impugnatura, tradotto letteralmente "aderenza", come quella delle gomme della macchina: è uno dei fondamentali del golf che, insieme a quello del posizionamento del corpo, all'allineamento e alla routine, formano proprio le quattro fondamenta sulle quali si basa il movimento detto "Swing", cioè la cosa che in queste lezioni cercheremo di fare.

Come ho già detto: *grip-allineamento-posizione sulla palla-routine.*

Sono detti principi del pre-swing, proprio perchè devono essere fatti prima dello swing, e sono determinanti per la loro influenza diretta sul gesto. Spesso vengono tralasciati o non considerati abbastanza, causando problemi poi difficilmente risolvibili (vedi abitudini sbagliate nel prendere posizione per giocare), influenzando così sul movimento che non sarà mai ripetitivo, ma pieno di compensazioni, in quanto non avendo basi certe, ma pressappochiste, procurerà uno swing ogni volta diverso e quindi la palla avrà voli e direzione differenti.

Attenzione

Prima di tutto vorrei fare una considerazione sul fatto che se andiamo a giocare a tennis ci viene subito chiesto di controllare la conformazione della nostra mano: è grande, piccola, abbiamo dita lunghe, corte ecc..., in modo tale da avere un'impugnatura adatta a noi. La stessa cosa dovete fare anche nel golf, quindi prima di tutto fate bene attenzione a prendere un grip adatto alla conformazione delle vostre mani. Come fare? Prendete il grip, impugnatelo e i polpastrelli della vostra mano sinistra dovrebbero appena toccare il palmo della mano: questa è la linea base.



sinistra, per avere una angolo di attacco più accentuato, necessario per avere il backspin (palla che torna indietro con una rivoluzione contraria sul proprio asse) per avere più precisione in questi colpi. Il consiglio finale, a prescindere dalla proprie preferenze, è cercare di fare sempre le stesse cose e trovare la propria posizione "naturale".



FULL SWING (IL MOVIMENTO, IL GESTO ATLETICO)

AZIONE DEI POLSI + AZIONE DELLE BRACCIA + ROTAZIONE DEL CORPO = MOVIMENTO DEL GOLF (Swing)

A QUARTER SWING (POSIZIONE DELLE SETTE E MEZZA)

Credo che per semplificare tutto possiamo attenerci ad uno di quelli schemi base che il golf utilizza per spiegare il golf (l'orologio).

Infatti credo sia più semplice impostare un programma (step by step) se ci poniamo degli obiettivi.

Credo che le ore di un ipotetico orologio dove noi siamo le lancette delle ore sia per i nostri ragazzi il più semplice e lo sia anche per chi voglia passare l'insegnamento ai nostri ragazzi.

Quindi posizionandoci di fronte alla pallina, ci troveremo ad avere le mani sul bastone che in un orologio, come mostra la figura (bastone rosso), sono posizionate alle ore sei.

La prima posizione da imparare è quella delle ore sette e mezza (bastone verde); **in questo momento il triangolo formato dalle braccia, mosso dalle spalle e dai fianchi**, che si porteranno a 45 gradi rispetto alla linea di tiro che è davanti a noi (come allenamento potete posizionare un bastone per terra o prendere la linea del tappetino) **farà sì che le mani si troveranno alle ore sette e mezza (vedi figura 1).**

Queste posizioni potranno poi essere usate anche e soprattutto per fare dei colpi corti, vedi gioco corto.

ALIMENTAZIONE

In questa sezione vedremo come l'alimentazione, fonte di energia per il nostro corpo, influisca sull'allenamento e sulla prestazione sportiva, considerando naturalmente cibi e bevande.

Idratazione

Durante l'esercizio, il corpo perde acqua soprattutto attraverso il sudore, anche con basse temperature o con la pioggia. Il corpo ha diversi meccanismi per proteggersi dagli effetti negativi della disidratazione, ma la sete sopravviene solo quando la persona è già disidratata!

Una piccola perdita del 4% del peso corporeo può seriamente inficiare una prestazione sportiva.

L'obiettivo è mantenere l'atleta idratato ed impedire che si disidrati. Il modo più facile è creare una semplice routine che tutti gli atleti possano seguire.

L'atleta potrà sentire la necessità di bere più spesso se lo sport verrà praticato in condizioni o ambienti molto caldi.

QUANDO BERE ACQUA	QUANTA ACQUA BERE
la notte precedente l'allenamento o la competizione	un bicchiere d'acqua
4 ore prima della prestazione 15 minuti prima della prestazione	un bicchiere d'acqua mezzo bicchiere d'acqua
durante una prestazione della durata inferiore ad 1 ora	una pausa per bere
durante una prestazione della durata superiore ad un'ora	mezzo bicchiere d'acqua ogni 20 minuti
dopo la prestazione	un bicchier d'acqua ogni tre ore fino al giorno successivo

MODIFICA DELLE REGOLE DEL GOLF PER GIOCATORI DISABILI

Le modifiche apportate ad alcune Regole del golf, al fine di contemplare le limitazioni indotte da situazioni di disabilità, permettono al golfista disabile di giocare alla pari con normodotati o con giocatori con un diverso tipo di disabilità. E' importante recepire questo obiettivo fondamentale espresso nella modifica delle singole regole, che potrebbero sembrare ingiuste ad un primo esame, ma che risultano adeguate quando due golfisti con la stessa disabilità giocano insieme. Da un punto di vista pratico è utile suddividere i giocatori di Golf in gruppi, ciascuno dei quali necessita di modifiche alquanto differenti delle Regole. Sono stati facilmente identificati cinque gruppi. Essi sono: i giocatori di Golf ciechi, i giocatori amputati, i giocatori che necessitano di bastoni o stampelle, i giocatori che necessitano di sedia a rotelle e i giocatori mentalmente disabili.

GIOCATORI DI GOLF NON VEDENTI "DEFINIZIONE DI COACH"

Lo status di coach ed i doveri che egli può assolvere dovrebbero essere definiti con chiarezza. Senza tale chiarimento, sarebbe difficile, ad esempio stabilire come un giocatore di Golf cieco debba procedere se la sua palla sta per colpire lui o il coach di un altro giocatore dopo il colpo. Per questo motivo viene consigliata la seguente definizione:

COACH: Un "coach" è qualcuno che assiste un giocatore di Golf nel mettersi sulla palla e nell'allineamento prima del colpo. Secondo le Regole un coach ha lo stesso status di un portabastoni. Nota: Un giocatore può chiedere e ricevere consigli dal suo coach.

