

Golf magazine intervista Maria Paola Casati

La concentrazione non è tutto



Maria Paola Casati inizia a colpire le sue prime palline da golf alla tenera età di dieci anni. Da allora, e sono passati circa quindici anni, la sua passione per questo sport non si è più spenta. Le prime gare e i primi risultati li ottiene ad undici anni: quattordicenne entra nella nazionale. Gara dopo gara, Maria Paola si perfeziona. Dice: "Ho iniziato a giocare da piccola con il maestro Renzo Trentin raggiungendo un buon livello. Il vero salto di qualità l'ho ottenuto solo molti anni dopo, quando, all'inizio dell'Università, ho potuto giocare con continuità, allenandomi al Golf Club di Montecchia. La struttura ottimale di questo club mi ha fornito stimoli nuovi e mi ha consentito di migliorare. Tre anni fa ho conosciuto il mio attuale maestro, Franco Maestroni. Un incontro importante: Maestroni mi ha aiutato a superare alcune carenze tecniche che ostacolavano il mio gioco, permettendomi di raggiungere una maggiore consapevolezza di quello che dovrebbe essere il vero swing." Due anni fa vince il campionato Internazionale d'Italia. L'anno scorso, a Riva dei Tesali in occasione dei Giochi del Mediterraneo, realizza quattro giri in totale sotto il par, conseguendo le medaglie d'oro individuale e di squadra.

Golf Magazine: Maria Paola, cosa rappresenta il golf per te?

Maria Paola Casati: Il golf è uno sport che non mi annoia mai, perché unisce all'aspetto prettamente agonistico, la piacevolezza di un ambiente naturale e sano. La componente atletica viene spesso trascurata, anzi spesso si pensa al golf come ad uno sport per persone di una certa età, ma in realtà un buono swing è un gesto atletico a tutti gli effetti: richiede potenza, coordinazione, elasticità... Per me il golf è uno sport con la S maiuscola, nel quale sono ugualmente necessari allena-

tandola in energia positiva e non distruttiva. L'allenamento alla tensione si ottiene abituandosi alla stessa, attraverso la continua pratica nelle gare. Personalmente trovo che il training autogeno aiuti molto, io l'ho sperimentato quando la Federazione lo consigliò qualche anno fa e mi è servito.

Il risultato in golf è dato da una serie di componenti endogene ed esogene: queste ultime sono al di fuori del nostro controllo, quindi dobbiamo accettarle e non lasciare che alterino il nostro stato d'animo; le prime invece sono determinate di-

"La vittoria dura un attimo, finisce nell'istante stesso in cui si coglie"

mento fisico, tecnico e mentale. È un gioco vario, oscillante tra illusioni e disillusioni, che ti pone sempre in discussione con te stessa. L'unico modo a mio parere per superare i momenti difficili nel golf è di avere le idee chiare sulla metodologia da seguire.

G. M.: Come riesci ad ottenere e a mantenere il massimo della concentrazione in gara?

M. P. C.: La concentrazione non è il problema più importante per me. Mi risulta più difficile dominare la tensione, tramu-

rettamente da noi. Ritengo perciò necessario lavorare in più direzioni, sia tecniche che mentali, senza abbattersi se i risultati non arrivano subito.

G. M.: Se dovessi fare un bilancio della tua attività golfistica, quali obiettivi che ti sei prefissata hai raggiunto?

M. P. C.: Non sono completamente soddisfatta degli obiettivi raggiunti. Mi spiego meglio: in questi anni mi è capitato di vincere qualche importante torneo ed è sempre stato molto emozionante. La vittoria però dura un attimo, finisce nell'istante

stesso in cui si coglie. Per me è importante raggiungere un certo livello di gioco che diventi parte integrante della preparazione personale e che una volta ottenuto non possa più sfuggire. Il risultato è una conseguenza che, come accennavo prima, dipende non solo da noi ma anche da variabili esterne. Credo che una visione di questo genere aiuti a mantenere l'equilibrio nei giri fortunati ed in quelli sfortunati, perché a volte un grande risultato è anche limitare i danni! Il golf è anche questo: essere consapevoli che i risultati non possono arrivare tutte le settimane. Quindi è meglio concentrarsi sul proprio modo di giocare e non accontentarsi mai, perché si può sempre migliorare.

Personalmente sono felice di aver avuto la voglia e la forza di cambiare, riuscendo a superare alcuni limiti tecnici. I risultati che ho ottenuto mi fanno trovare il gioco molto più divertente di una volta.

G. M.: Hai qualche preferenza per un numero di ferro?

M. P. C.: Non amo i ferri lunghi (tre e quattro) come, credo, la maggior parte delle donne. Preferisco il legno sette che consente di far volare più facilmente la palla, con una parabola più alta, anche da un brutto lie. Il legno sette non dovrebbe mai mancare nella sacca di una donna.

G. M.: Quali sono i campioni che ammiri?

M. P. C.: Nel mondo dei professionisti non esiste un vero numero uno, ma un gruppo ristretto di grandi giocatori. Sono affascinata da qualsiasi espressione di golf ad alto livello, proprio perché non c'è un unico modo di giocare. In passato mi ha colpito molto il coraggio e la volontà dimostrata da Nick Faldo quando ha deciso di cambiare swing. Era già un bravissimo giocatore, eppure ha deciso di migliorare ancora, accettando il rischio insito nel cambiamento.

G. M.: Cosa pensi dell'insegnamento moderno del golf?

M. P. C.: La tecnica è cambiata molto. Penso che oggi ci siano degli strumenti validi a supporto dell'insegnamento, come il video, per esempio. L'allievo infatti deve vedersi e asso-

ciare le sue sensazioni di gioco con la realtà, scacciando l'insicurezza generata da false percezioni.

In Italia abbiamo dei maestri molto validi; in particolar modo penso agli allenatori della squadra femminile, Bertaina, Sintich, Bordoni ed anche a Vittorio Mori, allenatore della squadra maschile nazionale. Forse in Italia, rispetto ad altri Paesi, mancano non tanto i maestri, ma vere e proprie scuole dove i golfisti possano trovare un'adeguata struttura a loro disposizione.

G. M.: Dal 1893, anno in cui si tenne il primo campionato femminile, ovviamente in Gran Bretagna, qualche passo in avanti nel mondo in rosa del golf sono stati fatti. Come consideri il golf femminile italiano?

M. P. C.: Credo siano stati fatti dei grossi progressi a livello tecnico e quanto dico è ampiamente supportato dai risultati del golf agonistico femminile italiano. Devo però sottolineare che al golf femminile italiano non vengono dedicate attenzioni proporzionali ai risultati raggiunti dalle atlete. Si pensi, ad esempio, a giocatrici come Silvia Cavalleri, Caterina Quintarelli, Anna Nistri, Giulia Sergas, Sophie Sandolo e Federica Piovano. Sarebbe auspicabile che un giorno nascesse una scuola solo per donne: in tanti Paesi dove il golf si è veramente sviluppato, esistono già numerose scuole.

G. M.: Cosa pensi bisognerebbe fare per promuovere il golf in Italia?

M. P. C.: Secondo me in Italia non abbiamo seguito la linea che ha permesso lo sviluppo del golf in altri Paesi europei dove si è puntato sui giovani e sul turismo. La Federazione dovrebbe essere gestita come una grande azienda privata; i suoi compiti fondamentali dovrebbero essere quelli di far convergere l'attenzione su questo sport e di dare risalto al golf anche come evento e come spettacolo. Non dimentichiamo che è il pubblico che crea uno sport oggi giorno. Ci vorrebbe anche maggior attitudine burocratica e politico-amministrativa per agevolare l'apertura o l'ampliamento di strutture idonee ad accogliere le aspettative dei giocatori e dei giovani che sono affascinati da questo sport.



“Al golf femminile italiano non vengono dedicate attenzioni proporzionali ai risultati raggiunti dalle atlete...”

