

## “LA LEGGENDA DI BAGGER VANCE”

### IL CINEMA METTE IN SCENA IL RAPPORTO TRA *MENTE* E *GOLF*

#### **La trama del Film...**

Racconta la storia di Runulph Junuh, un giovane e promettente giocatore di golf che, dopo aver vissuto la straziante esperienza della guerra, perde il suo eccezionale swing.

Considerato un tempo il miglior sportivo di Sawanna, in Georgia, e una vera e propria celebrità, Junuh aveva anche saputo rapire il cuore di Adele, la bella ereditiera della città. Ma l'esperienza del fronte e l'alcol l'avevano trasformato in un inetto, indifferente al golf e alla donna amata.

Quando gli viene offerta l'opportunità di riscattarsi, partecipando ad un torneo di golfisti famosi, Junuh dovrà riconquistare il suo infallibile swing ed il rispetto per se stesso. Ma per farlo ci vorrebbe un miracolo... che si manifesterà nella figura di un misterioso caddie di nome Bagger Vance.

#### **...il film in chiave psicologica**

*di Simona De Antoniis*

*Psicologa, psicoterapeuta, ricercatrice associata presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo*

Riconoscere e riscoprire in sé capacità insospettabili, rinnovare la forza mentale, migliorare il rapporto con noi stessi, con gli altri col mondo... il golf, così come ci viene consegnato dal film, è più di un bel gioco, è un'esperienza umana di cambiamento e di crescita.

Nel golf d'altronde «ci sei solo tu, quella palla, quella bandiera e *tutto ciò che sei...*» parola di Bagger Vance.

Bagger Vance è diventato 'leggenda', poiché è difficile credere che un caddie - per quanto straordinario - riesca a far affiorare nel golfista le capacità di un campione.

E in effetti, ciò che ad un occhio ingenuo può apparire l'effetto di un *miracolo*, è in realtà il frutto dell'azione sapiente e creativa di una persona capace di attivare le risorse mentali del golfista per aiutarlo a giocare al meglio.

Il rapporto tra mente e golf è indubbio. Man mano che il golfista migliora la sua tecnica, si accorge che i maggiori limiti al suo completo successo risiedono più nella mente che nel fisico. [Pasini, 1989, 2001]

Certamente: la riuscita sul campo da gioco è la conseguenza diretta di una buona esecuzione. Ma 'pensieri', 'emozioni' e 'percezioni' influenzano l'esecuzione, ogni golfista lo sa. Non tutti i golfisti però, sanno metterli al servizio del proprio gioco. Anzi, la maggior parte delle volte le percezioni sono *anestetizzate*, le emozioni sono reazioni d'*ansia* e i pensieri sono delle vere e proprie *ruminazioni negative*. Tutto a spese del gioco.

Attualmente, nella pratica del golf ci si avvale sempre più di stratagemmi psicologici atti ad affrontare serenamente e nelle migliori condizioni di spirito gli impegni sul 'green'. Proprio come nella leggenda di Bagger Vance, oggi - nella realtà - il golfista viene guidato a spingersi aldilà dei propri limiti utilizzando le sue stesse *percezioni e reazioni*.

Fondamentalmente, nel golf bisogna saper giocare con la parte destra del cervello. Cerchiamo di capire in che senso. Secondo i moderni studi della neuropsicologia, il cervello umano è diviso in due emisferi, ciascuno addetto a specifiche funzioni mentali: le funzioni di analisi e ragionamento si trovano soprattutto nel cervello sinistro, mentre le funzioni più sensoriali si localizzano nel cervello destro. È importante che le due parti del cervello siano attivate e che ciascuna acquisisca, al momento opportuno, il ruolo di leader.

Applicando tale principio alla pratica del golf, diventa fondamentale saper usare in modo selettivo il cervello sinistro (analisi e volontà) e il cervello destro (sensitivo e visivo) a seconda dei momenti del golf: prima del percorso e fra un colpo e l'altro, sarà meglio analizzare programmare; invece al momento dell'esecuzione, sarà preferibile 'sentire' lo swing. [Pasini, 1989, 2001]

«*Non ti preoccupare di colpire la palla o di dove andrà, basta che muovi il bastone, che senti il bastone. Non puoi mandare la palla in buca, devi lasciarla andare...*». Parole suggestive – e non potrebbe essere altrimenti – che vogliono

essere un vero e proprio ‘appello’ al cervello destro. Il golfista che intende rispondere a tale appello, dovrà inevitabilmente utilizzare le proprie *capacità percettive*, sviluppare il proprio *immaginario*, e vincere i *condizionamenti* che fanno sbagliare il colpo e la strategia di gioco.

Dunque, mentre durante l’allenamento preparando un percorso, bisogna far funzionare il cervello sinistro per valutare l’insieme delle proprie competenze e le caratteristiche del percorso, allo scopo di ottimizzare i rischi, nello swing il cervello sinistro dovrebbe dimenticare di essere il protagonista e ridurre la propria attività lasciando al cervello destro la capacità di vivere immagini e sensazioni del momento.

Non è un caso che i più efficaci ed evoluti stratagemmi psicologici si basano proprio sulla capacità di orientare la mente su delle *sensazioni* o delle *immagini* piuttosto che su una tecnica di esecuzione.

Infatti, se è importante avere una buona *conoscenza* tecnica dello swing è altrettanto necessario ‘dimenticarla’ al momento di eseguire il movimento.

In linea con quanto sostiene Pasini, il golfista che volesse migliorare il proprio swing farebbe bene a concentrarsi su *una sola* priorità tecnica (per esempio trasferire il peso nella discesa) e far riferimento piuttosto ad un’idea o ad una sensazione.

Lo swing, che nell’insieme è un movimento innaturale, richiede per la sua esecuzione una particolare rappresentazione mentale. [Pasini, 1989, 2001]

Alcuni giocatori si trovano bene con la *visualizzazione* del movimento, altri preferiscono evocare delle *immagini* (girarsi in una botte per effettuare bene il movimento in salita, avere le mani nelle nuvole per fare il pivot a 90°... ecc.). In ogni caso, si utilizzano delle ‘chiavi mentali’ ad hoc, di modo che ogni fase dello swing (l’address, l’allineamento, il grip, il colpo di prova, il waggle, il forward press, la salita, l’attraversamento, la discesa e il finale) risulti più naturale e armonica.

Basilare concentrarsi su mani e piedi, perché queste parti del corpo sono a contatto col suolo e con il bastone; il resto del corpo dovrebbe seguire con naturalezza se le sue estremità agiscono secondo una tecnica corretta. Per dirlo con le parole di Bagger Vance: «*Le tue mani sono più sagge di quanto sarà mai la tua testa*».

Basti pensare che uno sforzo volontario, provocato dal cervello sinistro allo scopo di colpire la palla, farà contrarre contemporaneamente i muscoli agonisti e quelli antagonisti; il risultato sarà una neutralizzazione dei due gruppi muscolari, con un movimento più corto di quel che si sarebbe ottenuto se lo swing fosse 'guidato' dal cervello destro.

Sentire la pallina attraverso la testa del bastone, provare sensazioni differenti a seconda della sua compressione (90 o 100) o della flessibilità del manico (stiff o regular) fa parte delle sottili percezioni che spesso distinguono i giocatori bravi dagli altri.

D'altronde, la 'sensorialità' è legata ad una parte dello strato sottostante, cioè alla 'motricità' indotta dalla muscolatura fine, e controlla il gioco corto, di cui nel golf si perde più facilmente la padronanza quando si smette di giocare per tanto tempo. È vero che, se la sensorialità si può trasformare più facilmente in immaginario, la motricità si traduce più direttamente nell'azione. [Pasini, 1989, 2001]

Stimolare i sensi e l'immaginario, anche evocando lo scenario della natura, è un'ottima strategia per scoprire nel gioco il 'piacere' e non il 'problema'. Perché - inutile negarlo - a volte è la paura di perdere o il troppo desiderio di vincere, a far sbagliare il colpo e la strategia di gioco.

Giocare la partita *per se stessa*, eliminando il più possibile l'influenza degli altri giocatori, dimenticando le 'buche maledette' o estinguendo i dubbi che nascono con i percorsi nuovi è tutt'altro che banale.

Se accettiamo che la mente può condizionare l'efficacia del movimento, il risultato di una partita e, tutto sommato, il piacere connesso al gioco, dobbiamo prendere in considerazione la possibilità di influenzare la mente e di servirsene per migliorare la prestazione sul campo da golf.

Al film vanno riconosciuti due meriti: anzitutto di aver dato una nuova dignità alla figura del caddie, protagonista del gioco, tanto quanto il golfista, infine di aver messo in evidenza come l'atteggiamento mentale sia determinante, più di qualsiasi altra abilità, per creare risultati di successo in ogni ambito.