BRESCIA GOLF
COUNTRY CLUB

IL CODICE MENTALE DEL GOLFISTA

7 STRATEGIE

PER MIGLIORARE CONCENTRAZIONE,
FIDUCIA E GESTIONE DELLA PRESSIONE



DEMIS FACCHINETTI
PERSONAL COACH ESPERTO
IN IPNOSI E PERFORMANCE



ISABELLA BIASIA
MENTAL COACH ED ESPERTA
IN PSICOLOGIA POSITIVA



MICHELE SIGOLI
MAESTRO DI GOLF

UNA GUIDA REALIZZATA CON
BRESCIA GOLF COUNTRY CLUB

MENTE • TECNICA • PERFORMANCE

INTRODUZIONE

Benvenuto sul percorso

Il golf comincia prima dello swing

Puoi allenare la tecnica per ore, ma un solo pensiero prima del colpo può cambiare la tua esperienza in campo. Questo manuale nasce per aiutarti a riconoscere ciò che accade tra un colpo e il successivo.

Non promette handicap più bassi in pochi giorni. Offre strumenti concreti per allenare attenzione, fiducia, gestione degli errori e capacità di stare nel presente.

Come utilizzare questa guida

Leggi una strategia alla volta. Provala prima in campo pratica, poi in campo. Dedica cinque minuti a fine giro per annotare che cosa ha funzionato.

Il ruolo del maestro

La preparazione mentale integra il lavoro tecnico del professionista di golf: non sostituisce lezioni, pratica, fitting o preparazione fisica.

AUTOVALUTAZIONE

La tua mente in campo

Cinque domande prima di iniziare

Dai un punteggio da 1 (quasi mai) a 5 (quasi sempre) a ciascuna affermazione:

1. Prima del colpo riesco a scegliere un obiettivo chiaro.
2. Dopo un errore torno rapidamente al presente.
3. In gara mantengo una respirazione regolare.
4. Riesco a fidarmi della routine senza ripensare allo swing.
5. Valuto la qualità delle decisioni, non solo il punteggio.

Il tuo punto di partenza

Somma i cinque punteggi (da 5 a 25). Non è un test clinico o una diagnosi: è un semplice riferimento personale. Ripetilo tra quattro settimane e osserva quali comportamenti sono cambiati.

Strategia 1 | Il respiro

Prima il corpo, poi il colpo

Quando senti fretta o tensione, fermarti qualche secondo può aiutarti a riprendere lucidità. Il respiro non serve a cancellare le emozioni: serve a creare spazio per scegliere come agire.

Esercizio: 3 respiri consapevoli

Inspira in modo naturale, espira lentamente senza forzare. Ripeti tre volte. Rilassa spalle e presa, poi definisci il bersaglio. Se provi capogiri, interrompi e torna a respirare normalmente.

Da provare

Utilizza questo esercizio prima della partenza e quando senti crescere la pressione. Nota se riesci a rallentare la routine senza perdere ritmo.

Strategia 2 | La routine

Una sequenza semplice e ripetibile

Una routine pre-colpo aiuta a ridurre le decisioni inutili. Non deve essere lunga: deve essere riconoscibile e adatta al tuo gioco.

Routine in quattro passaggi

1. Osserva lie, distanza, vento e rischio.
2. Scegli bersaglio e tipo di colpo.
3. Fai una prova con un solo pensiero utile.
4. Concentrati sul set up, guarda il bersaglio ed esegui.

Allenamento

In campo pratica ripeti la stessa sequenza per dieci palline, cambiando bersaglio. Conta quante volte hai rispettato la routine, non quante palline sono state perfette.

RECUPERO EMOTIVO

Strategia 3 | L’errore

Un colpo non definisce il giro

Il problema spesso non è il colpo sbagliato, ma il tempo che continui a dedicargli. Accettare un errore non significa essere soddisfatti: significa conservare energie per il colpo successivo.

Protocollo STOP – SCELTA – RIPARTENZA

STOP: riconosci la reazione senza giudicarti.

SCELTA: individua una sola informazione utile (ad esempio, scelta del bastone o gestione del rischio).

RIPARTENZA: cammina verso il prossimo colpo riportando l’attenzione al respiro.

Frase da allenare

“Quel colpo è finito. La prossima decisione comincia adesso.”

ATTENZIONE SELETTIVA

Strategia 4 | Il focus

Un obiettivo per volta

Sotto pressione la mente può spostarsi sul punteggio, sugli altri giocatori o sulle conseguenze di un errore. Riportare l’attenzione a un compito controllabile è un’abilità che si allena.

Esercizio: una parola chiave

Scegli una parola breve e concreta, per esempio “bersaglio”, “ritmo” o “equilibrio”. Usala soltanto prima di iniziare l’esecuzione. Evita di aggiungere istruzioni tecniche quando ti appresti ad eseguire lo swing.

In campo

Alla fine di ogni buca chiediti: “Dove era la mia attenzione prima dei colpi importanti?” Non giudicare la risposta: registrala.

DIALOGO INTERNO

Strategia 5 | La fiducia

Fiducia non significa certezza del risultato

Un golfista fiducioso non pensa che ogni colpo sarà perfetto. Si fida della preparazione e accetta una quota di incertezza. Il dialogo interno può aiutare quando resta realistico e orientato all’azione.

Cambia la frase, cambia il compito

Invece di “Non devo andare in acqua”, prova “Scelgo un bersaglio sicuro e mi impegno nella routine”.

Invece di “Sbaglio sempre i putt corti”, prova “Leggo la linea, scelgo il ritmo ed eseguo”.

Allenamento

Scrivi tre frasi che ti ripeti nei momenti difficili. Per ciascuna crea una versione breve, concreta e utilizzabile prima del colpo.

IMMAGINAZIONE GUIDATA

Strategia 6 | La visualizzazione

Preparare il gesto senza irrigidirlo

Immaginare una traiettoria, il ritmo e il punto di atterraggio può aiutare a chiarire l’intenzione. La visualizzazione non sostituisce la pratica e non garantisce il risultato.

Esercizio: 30 secondi

Guarda il bersaglio. Immagina per pochi secondi la traiettoria che hai visualizzato.

Un accorgimento

Se l’immagine mentale non è nitida, non forzarla: puoi usare sensazioni corporee, ritmo o parole chiave.

SIMULAZIONE

Strategia 7 | Giocare sotto pressione

La pressione si può allenare

Allenarsi sempre senza conseguenze non replica ciò che accade in gara. Piccole sfide controllate possono aiutarti a conoscere le tue reazioni.

La sfida delle nove palline

Scegli tre bersagli: facile, medio e impegnativo. Gioca tre palline per ciascuno, con routine completa. Assegna un punto quando rispetti decisione e routine; un altro quando il colpo raggiunge l’area bersaglio definita prima.

Cosa osservare

Come cambia il tuo respiro quando il punteggio conta? Riesci a mantenere la stessa routine anche dopo due errori consecutivi?

IL METODO INTEGRATO

Ipnosi e mental coaching

Due strumenti, un unico percorso

Nel percorso Golf Mind Performance, il mental coaching lavora su obiettivi, abitudini, routine e strategie osservabili. L’ipnosi, quando appropriata e condotta da un professionista qualificato, può essere utilizzata come esperienza guidata di attenzione focalizzata e immaginazione per esplorare risorse e risposte emotive.

Come può essere strutturato

1. Colloquio iniziale e definizione dell’obiettivo.
2. Esplorazione delle difficoltà e delle risorse personali.
3. Eventuale sessione ipnotica concordata, con consenso informato.
4. Costruzione delle routine attraverso il coaching.
5. Applicazione sul campo e verifica dei progressi.

Una precisazione importante

L’ipnosi non cancella automaticamente paure o ricordi e non garantisce miglioramenti di handicap o punteggio. Per sintomi psicologici significativi occorre rivolgersi a professionisti sanitari abilitati.

PIANO PRATICO

Una settimana di allenamento

Sette giorni, sette azioni

Lunedì: tre respiri prima di dieci colpi in campo pratica.

Martedì: dieci routine pre-colpo complete.

Mercoledì: tre esempi di dialogo interno utile.

Giovedì: cinque minuti di visualizzazione semplice.

Venerdì: sfida delle nove palline.

Sabato: giro di golf con attenzione al recupero dall’errore.

Domenica: rilettura degli appunti e scelta di un obiettivo per la settimana successiva.

La regola della continuità

Meglio cinque minuti ripetuti che una lunga sessione occasionale. Scegli esercizi compatibili con la tua età, il tuo livello e il programma tecnico del maestro.

SCHEDA DA COMPILARE

Il diario del golfista

Dopo ogni allenamento o gara

Data e campo: _____

Situazione più impegnativa: _____

Che cosa ho pensato? _____

Come ho reagito? _____

Quale strategia ho utilizzato? _____

Una decisione di cui sono soddisfatto: _____

Un comportamento da allenare: _____

Tre indicatori utili

Routine rispettata: ___ volte su ___

Recupero dopo l’errore (1–5): ___

Concentrazione sul compito (1–5): ___

Perché scrivere

Rileggere le osservazioni nel tempo aiuta a distinguere i progressi mentali dalle normali oscillazioni del punteggio.

COLLABORAZIONE

Golf e crescita personale

Un progetto per chi ama il golf

Brescia Golf Country Club ed E-Motiva condividono l’intento di promuovere un’esperienza golfistica più consapevole, serena e orientata alla crescita. La preparazione mentale si affianca all’insegnamento tecnico, rispettando il ruolo dei maestri e le esigenze dei giocatori di ogni livello.

Per chi è pensato

Appassionati che desiderano divertirsi con meno tensione; agonisti che vogliono gestire meglio i momenti decisivi; giocatori esperti che desiderano lavorare sulla continuità delle proprie routine.

Da ricordare

Non controlliamo ogni risultato. Possiamo allenare il modo in cui ci prepariamo, decidiamo e reagiamo.

Brescia Golf Country Club e i professionisti coinvolti condividono l·intento di promuovere un·esperienza di golf che valorizzi tecnica, preparazione mentale e benessere del giocatore.

BRESCIA GOLF COUNTRY CLUB

Il prossimo colpo comincia ora

Tre competenze, un percorso condiviso per la performance nel golf.

DEMIS FACCHINETTI

Personal coach esperto in ipnosi e performance

TELEFONO

338 144 3109

E-MAIL

info@demisfacchinetti.it

INSTAGRAM

@demis_facchinetti

ISABELLA BIASIA

Mental coach ed esperta in psicologia positiva

TELEFONO

347 840 2016

E-MAIL

isabellabiasia@gmail.com

INSTAGRAM

@ib_sportmentalcoach

MICHELE SIGOLI

Maestro di golf

TELEFONO

392 111 5830

E-MAIL

mikysigoli1080@hotmail.it

INSTAGRAM

@michelesigoli

Una collaborazione con Brescia Golf Country Club

Preparazione mentale, psicologia positiva e insegnamento tecnico del golf si integrano per accompagnare ogni giocatore nel proprio percorso.

La tecnica prepara il colpo. La mente ti aiuta a viverlo con fiducia.

Materiale educativo, non sanitario. Non sostituisce valutazioni mediche o psicologiche.