il Putt

L'arte di far rotolare la pallina in buca

MARCO TARI CAPONE



Copyright © 2026 **Marco Tari Capone**
Tutti i diritti riservati.

Codice ISBN: 9798198870413

SOMMARIO

— **Introduzione** 5

1. **La natura unica del putt** 6
2. **La fisica del rotolo** 9
3. **Il setup** 13
4. **L'impugnatura** 18
5. **Il pendolo** 22
6. **La lettura del green** 27
7. **Le tre situazioni: in salita, in discesa e laterale** 33
8. **Il cervello che patta: neuroscienza e visualizzazione** 37
9. **La routine** 43
10. **Il putt corto** 49
11. **Psicologia della pressione** 54
12. **Gli yips** 59
13. **Costruire la fiducia** 64
14. **Diventare un maestro del presente** 69

APPENDICE

— **Come allenarsi** 74
— **Fonti e letture** 77

Introduzione

Il putt rappresenta quasi la metà dei colpi di ogni tuo giro, eppure è la parte a cui la maggior parte dei golfisti dedica meno tempo, meno studio e meno attenzione. Il motivo è che il putt, tecnicamente, è il colpo più semplice del golf. Nessuna rotazione del corpo, nessuna sequenza di decine di muscoli, nessuna condizione atletica da gestire. E proprio per questo è il più difficile: quando non c'è nulla da fare con il corpo, resta tutto da fare alla mente.

Sapere come funziona — la fisica del rotolo, la posizione della faccia all'impatto, il comportamento dell'attenzione sotto pressione — è necessario, ma non sufficiente. Il traguardo è il momento in cui quella conoscenza scende dalla testa al corpo, smette di essere qualcosa che sai e diventa qualcosa che sei. Un automatismo, un'abitudine neurale che opera silenziosa sotto il pensiero.

Questo passaggio — dalla comprensione all'automatismo — non è rapido né garantito dallo studio. Richiede un tipo preciso di pratica, una particolare qualità di attenzione e una pazienza con sé stessi che nessun libro può sostituire. Ma è un percorso che si può comprendere: si può capire perché è difficile, dove si inceppa e come accelerarlo.

Questo libro è la mappa di quel percorso, perché la mente, come il corpo, si allena. Più lentamente di quanto si vorrebbe... ma si allena!

CAPITOLO 1

La natura unica del putt

Quando prendi in mano il tuo putter, il golf diventa un altro gioco. Cambiano le regole fisiche, le richieste tecniche, il rapporto con il tempo e, soprattutto, il rapporto con te stesso.

Il colpo che non assomiglia a nessun altro

Nel drive il corpo si muove: anche, spalle, peso, decine di muscoli in sequenza. Nel putt il corpo si ferma. Gambe immobili, fianchi fermi, testa ancorata. Solo una piccola oscillazione delle spalle, quasi invisibile.

Questa quiete è ingannevole e sotto la superficie si combatte una delle battaglie più complesse per un sistema nervoso umano: **controllo cosciente contro esecuzione automatica**, **ansia del risultato contro fiducia nel processo**. Il problema del putt non è quasi mai tecnico, perché — quando la posta sale — smetti di fidarti e inizi a controllare un gesto che funziona meglio senza controllo.

Il numero che pochi considerano

Il putt è in media il **43% dei colpi di un giro**: quasi metà della partita. Eppure, la maggior parte dei golfisti gli dedica una frazione minima del tempo in campo pratica. Driver, ferri e poi solo alcuni putt nei cinque minuti prima del tee time. Il motivo è scomodo: il putt ti mette davanti alla verità che il tuo punto debole è proprio quello che dipende maggiormente da come stai mentalmente.

I quattro tipi di pattatori

Le statistiche dicono quanto pesa il putt nel punteggio, ma non dicono come i golfisti lo approcciano, e qui le differenze sono nette. Sono infatti quattro i profili ricorrenti. Leggili con onestà, perché riconoscersi è il primo atto d'intelligenza sportiva che puoi compiere:

1. **lo sprovveduto**: non ha un approccio consapevole. Cambia impugnatura ogni tre mesi dopo un articolo letto, va in campo pratica guardando il telefono, non ha una routine né un metodo di lettura. Il suo putt è imprevedibile: giornate miracolose e giornate disastrose, senza capire perché. Non è un problema tecnico, semplicemente non ha ancora deciso di prendere sul serio questa parte del gioco.
2. **il tecnico**: conosce il lie angle, il momento d'inerzia e il piano del pendolo. In allenamento patta splendidamente, ma in gara la palla sborda. Non perché sappia troppo, ma perché pensa a tutto quello che sa nel momento sbagliato. Ha costruito la meccanica senza interiorizzarla abbastanza da potersene dimenticare.
3. **l'artista**: ha un'impugnatura che nessun manuale approverebbe e un ritmo tutto suo, ma imbuca ovunque, anche in gara. Si fida dell'istinto in modo totale e può toccare il 70% di putt imbucati nelle buone giornate. Il suo limite è la pressione: quando la posta sale, l'istinto da solo non regge.
4. **il campione**: ha costruito una meccanica solida in anni di disciplina, l'ha interiorizzata fino all'automatismo e in campo se ne dimentica. Davanti alla palla non pensa al gesto, ma solo a dove vuole mandarla. È il pattatore che vogliamo diventare.

Il putt come specchio

Il colpo tecnicamente più semplice del golf è anche il più complesso psicologicamente, e non per caso: la semplicità tecnica lascia spazio alla mente. Quando non c'è nulla di atletico da gestire, la mente è libera di pensare e, sotto pressione, pensa quasi sempre alle cose sbagliate: le conseguenze, gli errori passati, il giudizio altrui, il gesto invece del bersaglio.

Ma in tutto ciò c'è un senso ancora più profondo: **il putt ti dice come stai**. Non come stai giocando, ma come stai mentalmente, emotivamente, in quel momento.

Nei giorni sereni sembra facile, ma nei giorni ansiosi ogni putt è un ostacolo, perché cambia la qualità della tua attenzione. Per questo i migliori coach dedicano tanto tempo alla testa: la tecnica è metà del gioco, l'altra metà è la mente che la esegue.

CAPITOLO 2

La fisica del rotolo

Questo è il capitolo più tecnico del libro: numeri, percentuali, angoli. Devi capirlo a fondo e poi dimenticartene. Non buttarlo via, ma lasciarlo scendere dalla testa al corpo.

La regola che cambia tutto

Il contatto tra faccia e palla dura circa un **millesimo di secondo**. In quell'istante la fisica ha già deciso tutto: dopo l'impatto non c'è nulla da correggere.

Il sistema di analisi di **SAM PuttLab** ha individuato un dato che riordina le tue priorità: la direzione iniziale della palla dipende per l'**83% dall'orientamento della faccia** all'impatto, molto meno dalla traiettoria. Due gradi di faccia aperta — invisibili a occhio nudo — e la palla parte sbagliata. Eppure quasi tutti gli esercizi tradizionali lavorano sulla traiettoria e trascurano la faccia.

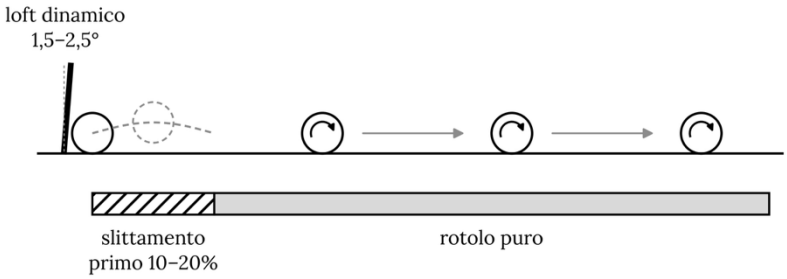
Ma cosa orienta la faccia? Qui sta tutta la filosofia di **Dave Stockton**: la faccia tende ad allinearsi alla direzione verso cui è orientata **la tua concentrazione**.

È fisiologia, perché il sistema motorio risponde agli input visivi in automatico: guardi il bersaglio con intenzione precisa e il cervello calibra da solo i micro-aggiustamenti di dita, polsi e spalle. Ma **funziona finché il pensiero deliberato non interviene**. Infatti, appena cominci a ragionare sulla meccanica, sovraccarichi il sistema. È come camminare pensando a ogni passo: il risultato peggiora.

Il loft: statico e dinamico

Il loft statico — l'angolo della faccia a putter fermo — è di solito tra 2° e 4°, e serve a sollevare la palla dalla piccola depressione che il suo peso forma sull'erba. Ma conta soprattutto **il loft dinamico**: l'angolo reale all'impatto, che dipende dalle mani. Mani avanti rispetto alla palla ("forward press") e il loft scende. Mani indietro e aumenta.

L'obiettivo è un loft dinamico di **circa 1,5–2,5 gradi**. Perché, se troppo basso, la palla viene schiacciata e rimbalza prima di rotolare; se troppo alto, viene sollevata e rimbalza all'atterraggio. Con il loft giusto la palla scivola sul green per il primo 10–20% del percorso, poi l'attrito innesca il top-spin, e da lì rotola stabile e fedele alla superficie.



Il rotolo puro

È il comportamento che ogni pattatore insegue: **la palla ruota uniforme attorno al proprio asse**, senza slittamento né rimbalzo. Assorbe le imperfezioni del green invece di amplificarle, segue fedele la linea letta, e vicino alla buca — con velocità morente — può cadere anche toccando il bordo.

Si ottiene con **tre condizioni**: il loft dinamico corretto, l'impatto al centro della faccia e la velocità della testa costante.

Il break

Su un green in pendenza la palla segue una curva (il break) governata da tre variabili. La **pendenza**: anche un solo grado può spostare la palla di oltre mezzo metro su sei metri di green veloce. La **velocità della palla**: più va veloce e meno sente la pendenza. La **velocità del green**: su green veloci la palla parte più piano e resta esposta più a lungo alla pendenza, quindi curva di più; su green lenti va colpita più forte e curva di meno.

A queste tre variabili fisiche se ne aggiunge una percettiva, che pesa altrettanto: **l'occhio umano** sottostima sistematicamente la pendenza, e il break reale è quasi sempre maggiore di quanto sembri. Di quanto, perché e come correggerlo — insieme alla regola di scegliere la velocità prima della linea — sarà il cuore del capitolo sulla lettura del green.

La velocità ideale della palla

La velocità giusta è quella che, mancando la buca, fermerebbe la palla **20–30 cm oltre il bordo posteriore**. Questo perché una palla quasi ferma può cadere da qualsiasi punto del perimetro, mentre una troppo veloce deve colpire il centro, perché i bordi la respingono. Inoltre, in caso di errore, 20 o 30 cm di ritorno si gestiscono, mentre 60 o 70 cm sono già un secondo putt scomodo.

La **velocità morente** non è timidezza, ma una scelta fisicamente ottimale.

Il centro della faccia

Colpire anche solo 5 o 6 millimetri fuori centro produce due effetti. Primo: parte dell'energia si disperde facendo ruotare la

testa del putter e la palla **arriva corta**. Secondo: quella rotazione **apre o chiude la faccia** di una frazione di grado — abbastanza da spostare la palla di vari centimetri su sei metri.

Allenare l'impatto al centro è quindi uno degli automatismi più preziosi che puoi costruire: non un pensiero da fare durante il putt, ma una coerenza che lavora per te in silenzio.

CAPITOLO 3

Il setup

Il setup non è la parte difficile del putt, ma quella che rende possibile tutto il resto. Se è sbagliato, lotti contro te stesso a ogni colpo, per quanto buone siano tecnica e testa. Se è giusto, ti togli di mezzo e lasci che il corpo faccia ciò che sa già fare.

La sua funzione è una sola: mettere il corpo nelle condizioni di produrre un pendolo ripetitivo con il minimo sforzo muscolare consapevole.

La tensione è il nemico

Prima di ogni dettaglio tecnico viene una premessa che vale più di tutte: la tensione muscolare è il nemico del pendolo fluido. Un muscolo teso non si contrae con la stessa forza due volte di seguito; un muscolo rilassato è più costante, preciso e affidabile sotto pressione.

Per questo, in ogni fase del setup — non solo all'inizio — la domanda di fondo resta la stessa: «**sono rilassato?**»

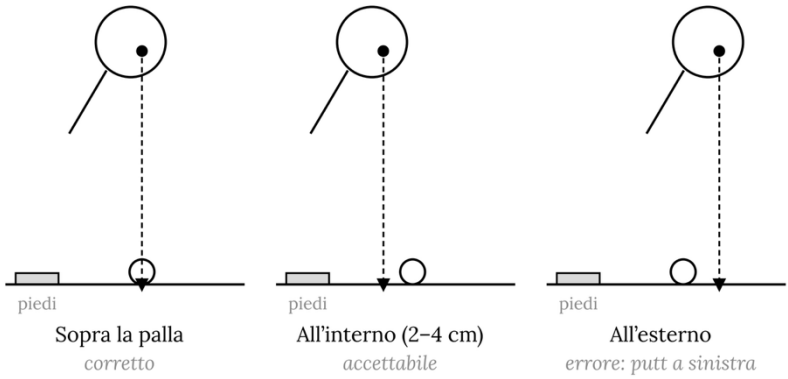
Scansiona il corpo dall'alto: spalle, braccia, pressione delle mani. Qualsiasi tensione trovi, scioglila prima di colpire. Un respiro lento, una piccola scrollata di spalle, e la tensione scende prima che il pendolo parta.

La posizione degli occhi

È il parametro più critico e il più trascurato. La regola è questa: **gli occhi sopra la palla**, o pochissimo all'interno della linea di tiro.

“Sopra” significa che una palla lasciata cadere dall’occhio sinistro deve colpire quella a terra, o atterrare un paio di centimetri più vicino ai piedi.

Il motivo è **neurologico**: il sistema visivo valuta direzione e distanza con precisione solo da posizioni di riferimento esatte. Con gli occhi all’esterno della linea la prospettiva è distorta e si tirano i putt a sinistra; troppo all’interno, a destra. Tenerli leggermente all’interno (2–4 cm) è una variante accettabile, scelta da molti professionisti; tenerli all’esterno non lo è mai — è l’errore più grave e sistematico.



Spalle, gomiti, mani e peso

Il pendolo è mosso solo dalle spalle: braccia e mani seguono passive, come pesi appesi al fulcro. Le spalle devono restare parallele al terreno e alla linea di tiro.

I gomiti puntano verso i fianchi, non “ad ala”: gomiti aperti irrigidiscono le spalle e fanno guidare il pendolo dalle braccia.

Le mani pendono direttamente sotto le spalle, con lo shaft verticale o appena inclinato verso il bersaglio: troppo avanti rispetto alla palla danno loft negativo e rimbalzo, troppo indietro loft eccessivo e palla "scucchiaiata". La posizione giusta produce il loft dinamico ottimale visto nel capitolo precedente e il rotolo puro.

Il peso è equamente distribuito tra i piedi, o con minima prevalenza sul sinistro; troppo peso a destra solleva le mani all'impatto e altera il loft.

La posizione della palla

La palla va appena davanti al punto più basso dell'arco, in genere **in linea con la guancia sinistra**: così il putter la colpisce nella fase ascendente, con il loft corretto.

Posizionarla troppo indietro, verso il centro dello stance, fa colpire ancora in discesa — loft negativo, rimbalzo, rotolo irregolare.

L'allineamento

È difficile non per ragioni tecniche ma neurologiche: **il cervello mente sull'allineamento**. Vista di lato sopra la palla, la prospettiva distorce, e le spalle che ti sembrano parallele alla linea spesso puntano a sinistra del bersaglio.

La soluzione richiede disciplina più che tecnica: tre stecche in allenamento — una a terra sulla linea di tiro, una sulla punta delle scarpe e una sulla linea delle spalle — rivelano lo scarto tra dove credi di puntare e dove punti. Ripetuto con regolarità, l'esercizio rieduca l'occhio a percepire l'allineamento corretto.

La testa: ferma, non bloccata

La testa resta ferma per tutto il pendolo, **fino a mezzo secondo dopo l'impatto**. Ma ferma non vuol dire bloccata: tenuta rigida con tensione deliberata, propaga rigidità a tutto il corpo.

La testa ferma nel senso utile è quella di chi non pensa alla testa, ma alla buca e alla palla: non avendo ricevuto istruzioni per muoversi, resta immobile da sola.

Il setup sotto pressione

Sotto pressione il setup cambia a tua insaputa: il sistema nervoso autonomo alza le spalle, irrigidisce le ginocchia, fa stringere le mani. L'unica difesa è una sequenza così radicata da restare automatica anche sotto stress — perché è proprio sotto stress che le azioni automatiche tengono e quelle deliberate si degradano.

In allenamento costruiscila e verificala così:

- **allinea prima la faccia del putter**, poi posiziona il corpo rispetto a essa — mai il contrario;
- **verifica piedi e spalle** con le stecche;
- lascia cadere le **braccia** rilassate e verifica **gomiti**, **mani** e **peso**;
- **controlla gli occhi** con il test della palla;
- **scansiona la tensione** e scioglila prima di procedere;
- **verifica la posizione della palla** con l'occhio sinistro;
- uno sguardo finale a **un punto preciso del bersaglio** — non alla buca in generale — poi torna sulla palla e **colpisci**.

Ogni tanto, in setup, **chiudi gli occhi e resta immobile trenta secondi**: quando li riapri, le zone in tensione sono quelle su cui lavorare.